

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
味噌おでん	うすら卵	20		おでんの汁を作る
	さつま揚げ	20	三角	
	つみれ	12		甘みそを作る
	さといも	50	いちよう	
	大根	40	いちよう	だいこんは下茹で さつま揚げは油抜き さといもは下茹で
	こんにゃく	20	三角	
	しょうゆ	1.5		こんにゃくはアク抜き
	塩	0.6		
	だし汁	85		大根、こんにゃく、さつま揚げ、 煮込み、タイミングを見て、 さといも、つみれ、うすら卵を 入れる
	砂糖	2.5		
	甘みそ	5		
	みりん	1.5		
	酒	0.3		弱い火で、よく煮込む
水	5			

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。