

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
あさりとトマトの スパゲティ	スパゲティ	40		トマト缶、ケチャップは 別煮して、酸味を飛ばす
	あさり	15		
	白ワイン	1		オリーブ油に、唐辛子、 にんにくを炒め、 鶏肉を炒めたら、 たまねぎをよく炒める
	鶏肉	15		調味料をいれて、 あさりを入れる
	たまねぎ	40	スライス	
	トマト缶	30		麺を固めにゆでる 麺、バジルを入れ よく混ぜる
	にんにく	1	みじん	
	オリーブ油	1		
	ケチャップ	7		
	塩	1		
	黒コショウ	0.02		
	バジル	0.02		
	輪唐辛子	0.02		

※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。