献立名	材料名	１人分g	切り方	調理手順
ふりかけ				じゃこを熱湯に通し、乾煎りする 青のり、塩を入れる
	ちりめんじゃこ	3		
	青のり	0.1		
	塩	0.05		

※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。