

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
カレービーンズ シチュー	豚肉	20		たまねぎを半分よく炒める
	大豆	15		
	じゃがいも	45	1.5cm角	
	たまねぎ	40	1.5cm角	
	にんじん	15	1cm角	
	にんにく	0.1	みじん	
	炒め油	1		ルウを作る
	小麦粉	2		
	バター	1		油でにんにくを炒め 豚肉、玉ねぎ、にんじん じゃがいも炒め 豚ガラスープを入れて 煮えたら調味し ルウを入れる 弱火で煮込む
	油	1		
	カレー粉	1		
	ケチャップ	1		
	中濃ソース	2		
	しょうゆ	1		
	塩	1		
	スープ	40		

※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。