

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
生揚げのそぼろ煮	生揚げ	50	2cm角	生揚げを別煮する
	しょうゆ	5		
	砂糖	3		生姜で香りを出し、 挽き肉を炒める
	だし汁	12		
	豚挽き肉	20		たまねぎ、にんじん、 じゃがいもを炒め
	じゃがいも	35	1.5cm角	
	たまねぎ	35	2cm角	だし汁を入れ、調味し煮る
	にんじん	10	3mmいちよう	
	しょうが	0.3	みじん	煮えたら、でんぷんで とろみをつけて、 生揚げを入れる 煮汁も入れる
	炒め油	1		
	しょうゆ	4		
	みりん	1		
	でんぷん	1.5		
	だし汁	20		

※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。