献立名	材料名	１人分g	切り方	調理手順
ちくわの磯辺揚げ				
	ちくわ	１本	６等分	ちくわは軽く打ち粉する
	小麦粉	5		
	水	8		泥を作る
	あおのり	0.5		
				泥につけて、揚げる

※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。