

| 献立名   | 材料名       | 1人分g | 切り方   | 調理手順                                                                                                              |
|-------|-----------|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 吉野鶏めし |           |      |       | 鶏ももは皮と身を分け、皮からパリパリに炒める<br>にんにくともも肉を入れ、炒め<br>ごぼうも入れて、炒める<br>調味料を入れ、汁付けが少し<br>残る程度まで、煮詰める<br>米を炊く<br>炊けたら、具をよく混ぜて完成 |
|       | 鶏もも肉      | 40   |       |                                                                                                                   |
|       | ごぼう       | 25   | さがき   |                                                                                                                   |
|       | にんにく      | 0.3  | すりおろし |                                                                                                                   |
|       |           |      |       |                                                                                                                   |
|       |           |      |       |                                                                                                                   |
|       | 醤油        | 9    |       |                                                                                                                   |
|       | 酒         | 4    |       |                                                                                                                   |
|       | 砂糖        | 2    |       |                                                                                                                   |
|       |           |      |       |                                                                                                                   |
|       | ご飯の水分のだし汁 | 100  |       |                                                                                                                   |
|       | 米         | 90   |       |                                                                                                                   |
|       |           |      |       |                                                                                                                   |
|       |           |      |       |                                                                                                                   |

※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。