

献立名	材料名	1人分 g	切り方	調理手順
変わりきんぴら				
	豚肉	25		さつまあげ、油揚げ、油抜き ピーマンは茹でる
	さつまあげ	5	短冊	
	じゃがいも	30	せん切り	油を熱し、 肉、ごぼう、つきこんを炒め、 さつまあげ、調味料、水を入れ にんじんを入れる
	ごぼう	10	ささがき	
	にんじん	10	せん切り	煮えたらジャガイモを入れる ピーマン、お好みで七味を 入れましょう
	ピーマン	5	せん切り	
	つきこんにゃく	10	3cm	
	油	1		
	しょうゆ	4.2		
	砂糖	2.3		
	酒	1		
	塩	0.1		
	七味唐辛子	お好みで		
	水	5		

※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。