

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
豚ハヤシライス	豚肉	60		玉ねぎをよく炒める トマト缶は別煮 小麦粉は乾煎り
	油	1		
	玉ねぎ	60	スライス	
	ウスターソース	15		油を熱し、豚肉を炒める 玉ねぎを入れ、 調味料、水を入れ、 よく煮込む
	ケチャップ	15		
	トマト缶	15		
	小麦粉	3		
	牛乳	5		
	塩	0.5		
	こしょう	0.01		
	水	50		
	バター	2		
	パセリ	0.1	みじん	
	ごはん			小麦粉を入れ、 パセリを入れる

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしています。