

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
豚肉と切り干し 大根の煮物				切り干しを戻す
	豚肉	40		油を熱し、肉を炒めて、
	にんじん	20		切り干しをよく炒める
	小松菜	12		だし汁を入れ、切り干しを
	切り干し	12		やわらかくする
	ごま	3		
	油	1		小松菜は茹でておく
	しょうゆ	9		
	砂糖	4.5		調味料を入れ、煮含ませる
	みりん	2		
	だし汁	15		胡麻を入れる

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしてます。