

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
豚肉のゴマまぶし	豚肉	50		ごまは乾煎りする しょうが・調味料を煮立て、 豚肉を入れ、ごぼう、 こんにゃく、人参を入れ、 味を含ませる 汁っけがなくなったら、 ごまを入れる
	にんじん	10	せんぎり	
	ごぼう	6	ささがき	
	しょうが	1	みじん	
	つきこんにゃく	20	3cm	
	ごま	6	切りごま	
	しょうゆ	5		
	砂糖	2.5		
	みりん	1		
	酒	2		

※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。