| 材料名 | 1人分g | 切り方 | 調理手順 |
|-------------------|---|--|-------------------------|
| あじ でんぷん | 60 4 | | 鯵をでんぷんをまぶして、 からっと揚げる |
| 酢 砂糖 L.ようゆ | 10 3 | | 南蛮ソースを作る |
| <u></u> 塩 水 | 1 5 | | |
| か居主ナーねぎ | あ好かで 3 | みじん | |
| | あじ でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 水 赤唐辛子 | あじ 60 でんぷん 4 酢 10 砂糖 3 しょうゆ 3 塩 1 水 5 赤唐辛子 お好みで | あじ 60 でんぷん 4 |

[※]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。