

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
鰯の蒲焼き				タレをつくる いわしはでんぷんをまぶし、 180度ぐらいで揚げる 揚げたら、 油を切って、 タレをからめる
	いわし	3枚		
	でんぷん	4.5		
	揚げ油			
	しょうが	0.8	おろし	
	醤油	6		
	砂糖	4		
	みりん	1.5		
	でんぷん	0.4		
	水	10		

※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。