

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
あじのピリ辛ソース	あじ	60		あじはでんぷんをまぶし、カラッと揚げる
	でんぷん	3		
	ねぎ	10	みじん	ピリ辛ソースを作る
	しょうが	0.5	みじん	
	にんにく	0.2	みじん	
	ごま油	0.2		
	しょうゆ	1.5		
	砂糖	2		
	酢	2		
	豆板醤	0.1		
	スープ	5		

※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。