

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
ゴーヤとツナの 梅肉和え				ゴーヤは塩でもみ、 茹でます 梅干しソースを作る 和える
	ゴーヤ	40	スライス	
	ツナ	10		
	梅干しペースト	1.5		
	みりん	0.3		
	しょうゆ	0.3		

※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。