

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
夏野菜のカレー	豚肉	25		カレールウを作る トマトは湯むき
	じゃがいも	20	1.5cm角	
	たまねぎ	40	1.5cm角	かぼちゃは蒸す なすは素揚げ オクラは下茹で
	かぼちゃ	20	1.5cm角	
	トマト	20	1.5cm角	
	ナス	8	1cmいちょう	油を熱し、 しょうが、にんにくで香り出し 豚肉、カレー粉少量炒める 玉ねぎ、じゃがいもを炒め、 スープを入れて、煮えたら、 調味し、カレールウを入れる
	オクラ	4	小口	
	しょうが	0.2	みじん	
	にんにく	0.1	みじん	
	炒め油	1		
	小麦粉	8		
	バター	4		
	油	4		
	カレー粉	1		
	ケチャップ	2		
	中濃ソース	2		上で処理した野菜たちを入れて、 完成
	しょうゆ	2		
	塩	1		
スープ	80			

※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。

