

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
めかじきの チリソース	めかじき	60		チリソースを作る めかじきにでんぷんをまぶし、 揚げる 揚げたメカジキに チリソースをかける
	でんぷん	6		
	ねぎ	20	みじん	
	しょうが	0.4	みじん	
	にんにく	0.4	みじん	
	炒め油	1		
	ケチャップ	18		
	しょうゆ	2.5		
	砂糖	1.5		
	酒	2.5		
	豆板醤	0.1		
	でんぷん	1		
	スープ	30		

※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。