

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
即席漬				キャベツ・きゅうりを茹で、 水冷し、塩で水分を出す 調味料で和える
	キャベツ	45	細い短冊	
	きゅうり	15	2mm輪切り	
	しょうゆ	2.3		
	酢	1.5		
	塩	0.4		

※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。