献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
きゅうりの梅肉和え				
	きゅうり	60	5mm輪切り	きゅうりを茹でる
	梅ペースト	2		
	しょうゆ	0.5		しょうゆ・みりんを煮詰める
	みりん	0.5		梅ペーストを伸ばす
	塩	0.3		
				塩できゅうりの水分を出して
				梅を和える

※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。