

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
豆カレー	大豆	10	粗みじん	大豆を戻して、みじん ルウを作る 油を炒め、にんにく、 豚挽き肉、玉葱、にんじんを炒めて、 スープを入れる 豆類を入れる 調味料を入れて、 ルウを入れる 煮込んで完成
	レンズ豆	4		
	豚挽き肉	30		
	玉ねぎ	60	5mm角	
	にんじん	15	5mm角	
	にんにく	0.1	みじん	
	炒め油	1		
	小麦粉	2.5		
	バター	1.5		
	油	1		
	カレー粉	0.8		
	ケチャップ	3		
	中濃ソース	3		
	ウスターソース	3		
	しょうゆ	2		
	塩	0.6		
	スープ	45		

※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。