

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
まぐろの揚げ煮	キハダマグロ	45		だいこんおろしを作る まぐろはでんぷんをつけて、揚げる ピーマンは茹でる だし汁でにんじん、しょうが、煮えたら、調味し、大根おろし、まぐろ、ピーマンを入れて、少し煮る
	でんぷん	4		
	にんじん	15	いちょう	
	ピーマン	5	1.5cm角	
	大根	5	おろし	
	しょうが	1	おろし	
	しょうゆ	3.8		
	砂糖	1.8		
	みりん	1		
	だし汁	15		

※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。