

| 献立名   | 材料名  | 1人分g | 切り方  | 調理手順          |
|-------|------|------|------|---------------|
| サンマー丼 | ごはん  | 170  |      | もやしはサッと下茹で    |
|       | 豚肉   | 30   |      | 小松菜は茹でる       |
|       | もやし  | 40   |      |               |
|       | たまねぎ | 25   | スライス | 豚肉、たまねぎ、にんじん、 |
|       | キャベツ | 25   | 短冊   | キャベツを炒めて、     |
|       | 小松菜  | 10   | 2cm  |               |
|       | にんじん | 9    | 中華切り | スープ、調味料、もやしを  |
|       | 油    | 1    |      | 入れて、でんぷんとじる   |
|       | しょうゆ | 5    |      |               |
|       | 砂糖   | 0.5  |      | ごま油、小松菜を入れる   |
|       | 塩    | 0.3  |      |               |
|       | こしょう | 0.02 |      |               |
|       | 甜面醬  | 0.2  |      |               |
|       | ごま油  | 0.2  |      |               |
|       | でんぷん | 2    |      |               |
|       | スープ  | 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。