

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
和風ハンバーグ	豚挽き肉	30		よく練る オープン230℃ 9分～
	牛挽き肉	20		
	こしょう	0.01		
	赤ワイン	1		
	たまねぎ	30		
	たまご	6		
	生パン粉	8		
	バター	0.5		
	塩	0.3		
	ナツメグ	0.01		
	ねぎ	5		和風ソースを作る
	えのき	5		
	しょうゆ	4		
	砂糖	2		
	みりん	1.5		
	でんぷん	0.5		
	だし汁	8		

※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。