

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
担々スープ	豚挽き肉	20		★の調味料で芝麻醬を作る 油を熱し、しょうが、にんにく、 豆板醬、豚ひき肉を炒める 葱を半分炒め、にんじん、 炒めたら、スープを入れる 煮えたら、キャベツ、 しめじ、残りの葱、 もどした春雨を入れて、 調味する
	キャベツ	30	短冊	
	にんじん	15	短冊	
	ねぎ	15	半分ななめ	
	小松菜	10	2cm	
	しめじ	6		
	しょうが	0.3	みじん	
	にんにく	0.2	みじん	
	はるさめ	2	3cm	
	ごま油	0.4		
	豆板醬	0.2		
	★ごま	2		
	★醬油	1		
	★酒	0.3		
	★スープ	3		
	★ごま油	0.1		
	味噌	3.5		
塩	0.6			
スープ	105			

※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。