

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
きんぴらごぼう	ごぼう	25	ささがき	ごま油を熱し、 ごぼうをよく炒める つきこんにゃくを炒める 砂糖、酒を入れて、 にんじん、しょうゆを入れて、 煮詰める 汁気がなくなったら、 七味を入れる
	にんじん	10	せんざり	
	つきこんにゃく	10	3cm	
	ごま油	0.8		
	しょうゆ	2		
	砂糖	0.7		
	酒	0.5		
	七味唐辛子	0.01		

※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。