

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
ごぼうソテー	ベーコン	10		油でベーコンをよく炒り にんにく、ごぼうを炒める
	ごぼう	30	ささがき	
	にんじん	10	せん	
	にんにく	0.2	みじん	
				塩、こしょうをして、 にんじんを入れる  にんじんに火が入ったら完成
	油	0.7		
	塩	0.4		
	こしょう	0.02		

※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。