

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
ごま醤油和え				もやし、こまつな茹でる ごまは炒って、切る 和える
	もやし	40		
	小松菜	15	2cm	
	ごま	3.5		
	しょうゆ	1.5		
	塩	0.3		

※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。