

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
凍り豆腐のそぼろ煮				
	豚挽き肉	25		凍り豆腐はもととしてしぼる 小松菜は茹でる ごまは炒って切る
	凍り豆腐	10		
	玉ねぎ	35	1cm角	
	小松菜	8	2cm	豚挽き肉を炒めて、 玉ねぎ、にんじんを炒めて、 だし汁を入れて、 煮えたら、調味して煮る
	にんじん	10	みじん	
	ごま	1		
	油	0.8		
	しょうゆ	3.5		
	砂糖	1.2		仕上げにでんぷんでとじて、 ごま、小松菜を入れる
	みりん	1		
	塩	0.3		
	でんぷん	1		
	だし汁	15		

※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。