献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
鶏肉の竜田揚げ				
	鶏肉	70		鶏肉は下味をつける (30分～1時間程)
	生姜	1.5	おろし	
	しょうゆ	3.5		汁気を切って、片栗粉をまぶす
	酒	2		
	片栗粉	10		160～170℃で揚げていき、 最終的には180℃になるように

※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。