

| 献立名     | 材料名   | 1人分g | 切り方  | 調理手順   |  |
|---------|-------|------|------|--|--|
| ワンタンスープ | 豚挽き肉  | 15   |      | 肉だねを作る<br><br>皮に包む<br>もやしは下茹で<br>スープに人参を入れて<br>煮えたら、調味して、<br>もやし、ねぎ、わんたんを入れる<br><br>にらを入れて、ごま油を<br>入れる |  |
|         | しょうゆ  | 0.5  |      |  |  |
|         | こしょう  | 0.02 |      |  |  |
|         | ワンタン皮 | 15   |      |  |  |
|         | もやし   | 10   |      |  |  |
|         | にんじん  | 10   | せんぎり |  |  |
|         | にら    | 5    | 2cm  |  |  |
|         | ねぎ    | 5    | 小口   |  |  |
|         | しょうゆ  | 3.5  |      |  |  |
|         | 塩     | 0.5  |      |  |  |
|         | 黒コショウ | 0.03 |      |  |  |
|         | ごま油   | 0.2  |      |  |  |
|         | スープ   | 130  |      |  |  |
|         |       |      |      |  |  |
|         |       |      |      |  |  |

※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。