

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
さわらのあんかけ	さわら	60		たれを作る
	でんぷん	4		
	しょうゆ	3.5		さわらはでんぷんをまぶして、 170℃前後で、 カリッと揚げる
	砂糖	2.5		
	みりん	1		
	でんぷん	0.3		たれを上からかける
	水	8.5		

※実際に作った給食とは分量や調理方法をアレンジしています。