

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
赤飯				小豆をアク抜き、茹でる 洗米して、浸漬 炊飯するor蒸す ゴマ塩を作る
	もち米	70		
	米	20		
	水	85~100		
	小豆	15		
	黒ゴマ	2		
	塩	0.2		

※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。