

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
きゅうりと じゃこの梅肉和え	きゅうり	50	5mm輪	ごまは炒る じゃこはごま油でカリッと炒める きゅうりは茹でて、水冷。 塩で水抜き しょうゆ、みりん、梅ペーストを伸ばす 全部、和えていく
	塩	0.3		
	じゃこ	3		
	ごま油	0.3		
	ごま	2		
	梅干しペースト	1.2		
	しょうゆ	0.5		
	みりん	0.5		

※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。