

献立名	材料名	1人分 g	切り方	調理手順
タッカルビ				キャベツは下茹で
	鶏肉	40		
	じゃがいも	45	1cmいちょう	油を熱し、にんにく、生姜で
	たまねぎ	35	スライス	香りを出して、鶏肉を炒める
	キャベツ	35	大き目短冊	
	しょうが	0.5	みじん	玉ねぎ、ジャガイモを炒めて、
	にんにく	0.4	みじん	火が入ったら、調味
	炒め油	1		キャベツを入れて、でんぷんで
	しょうゆ	4.5		として、ごま油を入れる
	砂糖	1.5		
	みりん	2.5		
	塩	0.3		
	ごま油	0.3		
	コチュジャン	2		
	でんぷん	0.3		

※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。