

献立名	材料名	1 人分 g	切り方	調理手順
さばの竜田揚げ				さばに下味をつける (15分程度) 揚げる直前にたっぷりの 片栗粉をまぶして、 160～170℃で揚げる
	さば	60		
	しょうゆ	1.5		
	酒	1		
	生姜	1		
	片栗粉	8		

※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。