献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
サメの中華風煮				
	サメ	60		ごま油で、生姜、にんにく、豆板醤、ネギを炒める
	ごま油	1		
	ねぎ	20	ななめ	水、調味料を入れる
	生姜	1	みじん	
	にんにく	0.2	みじん	さめを下茹でする
	赤味噌	1		さめを煮汁に入れて、煮ていく
	白味噌	1.5		
	しょうゆ	2		
	酒	3		火が入ったら、火止めして、味を染み込ませる
	砂糖	2		
	テンメンジャン	0.7		
	豆板醤	0.2		
	水	15		

※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。