

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
白玉雑煮	白玉粉	15		白玉団子を作る 茹でて、水冷する
	水	15		
	鶏肉	15		小松菜は下茹で
	なると	10	2mm輪切り	
	さといも	20	7mmいちよう	だし汁に鶏肉、大根、さといもを 入れて、煮る
	大根	15	5mmいちよう	
	小松菜	8	2cm	調味して、なると、
	しょうゆ	3		
	酒	1		白玉、小松菜を入れる
	塩	0.9		
	だし汁	130		

※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。