

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順	
さんまの蒲焼き丼	ごはん	200		①米を炊く ②タレを作る ③さんまに片栗粉をまぶし、 ぶっくら揚げる ④さんまにタレを絡める ⑤炒ったごまをふりかける	
	さんま	60	3枚切り身		
	でんぷん	10			
	ごま	0.5			
	しょうが	1	おろし		
	しょうゆ	5			
	砂糖	3.5			
	みりん	2			
	でんぷん	0.5			
	水	20			

※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。