

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
麻婆やきそば	炒め油	2		麺は炒めて別配
	蒸し中華麺	120		
	塩	0.4		豆腐は直前に下茹で
	こしょう	0.01		
	豆腐	120	1cm角	香味野菜を炒めて、豆板醤を炒め、肉を炒めていく。
	豚挽き肉	20		
	にんじん	20	みじん	人参を炒めて、スープを入れて調味する。
	ねぎ	15	小口	
	しょうが	1	みじん	下茹でした豆腐を入れてトロミをつける。
	にんにく	0.1	みじん	
	スープ	20		ごま油を入れて完成。
	炒め油	1		
	ケチャップ	2		
	しょうゆ	2.5		
	砂糖	1		
	白味噌	2		
	赤味噌	3		
	テンメンジャン	1		
	豆板醤	0.3		
	ごま油	0.3		
でんぷん	1.5			

※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。