

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
八宝菜	豚肉	20		イカ、えびを解凍して酒をつける
	うずら卵	20		
				もやしはサッと下茹で 小松菜は下茹で
	イカ	10		
	えび	10		生姜を炒めて、豚肉を炒める
	酒	2		
				たまねぎ、にんじん、白菜を炒める
	白菜	40	短冊	
	たまねぎ	30	スライス	スープ、調味料を入れて、もやし、イカ、えび、うずらを入れる
	もやし	20		
	にんじん	10	中華切り	片栗粉でとろみをつけて、ごま油、小松菜を入れる
	小松菜	8	2cm	
	生姜	0.5	みじん	
	炒め油	1		
	しょうゆ	1		
	砂糖	0.3		
	酒	0.5		
塩	1			
こしょう	0.02			
ごま油	0.2			
でんぷん	3			
スープ	25			

※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。