

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
ミネストローネ				トマト缶は別煮する
	ベーコン	10	短冊	オリーブ油、にんにく、
	たまねぎ	25	1cm角	ベーコンを弱火でじっくり加熱する
	トマト缶	15		
	にんじん	10	0.8cm角	玉ねぎを加え、よく炒める
	キャベツ	10	小さめ短冊	にんじんも炒める
	にんにく	0.3	みじん	
	マカロニ	10		スープ、別煮したトマト缶を入れ
				材料が煮えたら調味する
	オリーブ油	1		
	しょうゆ	0.5		マカロニは別茹でしても、直に
	塩	1		入れても構わない
	黒こしょう	0.02		※タイミングだけ気をつけましょう
	スープ	100		

※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。