

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
マカロニのクリーム煮	マカロニ	30		ルウを作る
	鶏肉	25		油を熱し、 鶏肉、玉葱、人参を 炒めて、水を入れ煮る
	たまねぎ	50	スライス	
	にんじん	10	5mmいちょう	
	パセリ	0.3	みじん	煮えたら調味する
	炒め油	1		
	小麦粉	2		ルウを入れ、 牛乳、豆乳を入れ 粉チーズも入れる 茹でたマカロニを 入れて、パセリを入れる
	バター	2		
	牛乳	20		
	豆乳	20		
	粉チーズ	1		
	塩	1		
	こしょう	0.02		
	水	30		

※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。