

献立名	材料名	1人分g	切り方	調理手順
鶏肉と小松菜の スパゲッティ	スパゲッティ	50		オリーブ油でにんにく、 唐辛子を炒め、 鶏肉、玉ねぎをよく炒める
	鶏肉	30		
	白ワイン	1.5		小松菜は茹でる
	玉ねぎ	60	スライス	
	小松菜	20	2cm	しめじ、調味料を入れて、
	しめじ	6		
	にんにく	1	みじん	茹でたパスタを和えて、 小松菜を入れる
	オリーブ油	1		
	しょうゆ	4		
	塩	1		
	黒こしょう	0.02		
	輪唐辛子	0.01		

※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。