『朝食を食べて、朝シャキーン』
材料・分量・価格・調理方法記入用紙

氏名

献立名	食品名	一人分 重量（g）	単価 （1g当たり）	金額 （円）	調理方法 （できるだけ詳しく記入してください）
ご飯	ご飯	１８０g	0.53	95	ご飯①前日、米を洗い、炊飯器に入れセットしておく。 焼き鯖①軽く酒を振り、焼きグリルで焼く。②前日にこごみ、そら豆は、塩ゆでしておく。
焼き魚	塩鯖	６０ｇ	1	60	
	こごみ	１０ｇ	1	10	
	そら豆	２０ｇ	1	20	