

# すき焼き



<イメージ写真>

## <材 料>

### ●ごはん

(米…小学生 130g、中学生以上 140g)

### ●すき焼き

(牛肉…80g、木綿豆腐…1/5丁、しらたき…50g  
根深ねぎ…50g、白菜…70g、春菊…20g、もやし…20g  
椎茸…1ヶ、えのき茸…20g、砂糖…20g、しょうゆ…40g)

### ●カップスープ

(1ヶ)

### ●麦茶

☆ 1班に 1パック

### ●その他 はし

※分量は1人分です。