

☆12月メニュー食材分量表☆

★彩り野菜のカレー混ぜご飯

| | 4人分 | 8人分 | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|-----------|----------|------|----------|------|----------|--------|-----------|-------|
| ピーマン | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 | 5個 | 6個 | 7個 | 8個 |
| 赤パプリカ | 1/4個 | 1/2個 | 3/4個 | 1個 | 1と1/4個 | 1と1/2個 | 1と3/4個 | 2個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 1/2個 | 3/4個 | 1個 | 1と1/4個 | 1と1/2個 | 1と3/4個 | 2個 |
| ホールコーン(缶) | 50g | 100g | 150g | 200g | 250g | 300g | 350g | 400g |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1と1/2 | 大さじ2 | 大さじ2と1/2 | 大さじ3 | 大さじ3と1/2 | 大さじ4 |
| カレー粉 | 小さじ1と1/2 | 小さじ3 | 小さじ4と1/2 | 小さじ6 | 小さじ7と1/2 | 小さじ9 | 小さじ10と1/2 | 小さじ12 |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ2 | 小さじ4 | 小さじ6 | 小さじ8 | 小さじ10 | 小さじ12 | 小さじ14 | 小さじ16 |
| 米 | 1.2合 | 2.4合 | 3.6合 | 4.8合 | 6合 | 7.2合 | 8.4合 | 9.6合 |

★じゃがいもとほうれん草のオープンオムレツ

| | 4人分 | 8人分 | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 卵 | 3個 | 6個 | 9個 | 12個 | 15個 | 18個 | 21個 | 24個 |
| じゃがいも(100g) | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 | 5個 | 6個 | 7個 | 8個 |
| ほうれん草(100g) | 1/2袋 | 1袋 | 1と1/2袋 | 2袋 | 2と1/2袋 | 3袋 | 3と1/2袋 | 4袋 |
| サラダ油(野菜用) | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1と1/2 | 大さじ2 | 大さじ2と1/2 | 大さじ3 | 大さじ3と1/2 | 大さじ4 |
| サラダ油(卵用) | 大さじ1 | 大さじ2 | 大さじ3 | 大さじ4 | 大さじ5 | 大さじ6 | 大さじ7 | 大さじ8 |
| A 粉チーズ | 大さじ2(12g) | 大さじ4(24g) | 大さじ6(36g) | 大さじ8(48g) | 大さじ10(60g) | 大さじ12(72g) | 大さじ14(84g) | 大さじ16(96g) |
| A マヨネーズ | 大さじ1 | 大さじ2 | 大さじ3 | 大さじ4 | 大さじ5 | 大さじ6 | 大さじ7 | 大さじ8 |
| A コンソメ(顆粒) | 小さじ1 | 小さじ2 | 小さじ3 | 小さじ4 | 小さじ5 | 小さじ6 | 小さじ7 | 小さじ8 |

粉チーズ大さじ1⇒6g

★しょうがとミルクのぽかぽかスープ

| | 4人分 | 8人分 | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|-------------|--------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| 白菜 | 1/8株 | 1/4株 | 3/8株 | 1/2株 | 5/8株 | 2/3株 | 7/8株 | 1株 |
| スライスベーコン | 40g | 80g | 120g | 160g | 200g | 240g | 280g | 320g |
| しょうが | 1かけ | 2かけ | 3かけ | 4かけ | 5かけ | 6かけ | 7かけ | 8かけ |
| しめじ(1P100g) | 1/2パック | 1パック | 1と1/2パック | 2パック | 2と1/2パック | 3パック | 3と1/2パック | 4パック |
| 水 | 200CC | 400CC | 600CC | 800CC | 1L | 1.2L | 1.4L | 1.6L |
| 牛乳 | 400CC | 800CC | 1.2L | 1.6L | 2L | 2.4L | 2.8L | 3.2L |
| A コンソメ(顆粒) | 小さじ2 | 小さじ4 | 小さじ6 | 小さじ8 | 小さじ10 | 小さじ12 | 小さじ14 | 小さじ16 |

しょうがひとかけ⇒親指の第一関節くらいまでの大きさ
3かけで、しょうが1個分が大きさの目安です

