

★春菊の混ぜご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
春菊(1袋200g)	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
炒り白ごま	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
ごま油	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
和風だしの素	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

★鶏大根の煮込み

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
※鶏もも肉	360g	720g	1.08kg	1.4kg	1.8kg	2.1kg	2.5kg	2.9kg
大根(1本約1kg)	1/3本	2/3本	1本	1と1/3本	1と2/3本	2本	2と1/3本	2と2/3本
にんじん(1本200g)	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
こんにゃく	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
小ねぎ	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24本
昆布	5cm角1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
水	200cc	400cc	600cc	800cc	1L	1.2L	1.4L	1.6L
A みそ	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 しょうゆ	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 みりん	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 酒	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 おろししょうが	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

※鶏肉は、から揚げ用カット済みのものでもOK(1個約30gです。)

※副菜でもにんじんを使用するので、買い忘れに注意してください。

★じゃがいものだし酢和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
じゃがいも(1個80g)	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
ピーマン	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
にんじん(1本200g)	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
ハム	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
A めんつゆ	大さじ2	大さじ4	大さじ6	大さじ8	大さじ10	大さじ12	大さじ14	大さじ16
A 酢	大さじ2	大さじ4	大さじ6	大さじ8	大さじ10	大さじ12	大さじ14	大さじ16
A ごま油	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