

☆ 4月メニュー食材分量表 ☆

★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
米	1.3合	2.6合	3.9合	5.2合	6.5合	7.8合	9.1合	10.4合

★さば缶トマトカレー

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
さば水煮缶	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
トマトカット缶	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
玉ねぎ	1/2個	1個	1と1/2個	2個	2と1/2個	3個	3と1/2個	4個
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
すりおろしにんにく	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2	小さじ2と1/2	小さじ3	小さじ3と1/2	小さじ4
サラダ油	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
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
A 中濃ソース	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
カレールウ	20g	40g	60g	80g	100g	120g	140g	160g

・さば水煮缶⇒1缶200g

・トマトカット缶⇒1缶400g

・しょうが1かけ目安⇒親指の腹程度

・すりおろしにんにく⇒チューブOK

★豆苗としらすお揚げのサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豆苗	1パック	2パック	3パック	4パック	5パック	6パック	7パック	8パック
油揚げ	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
A しらす	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
A 炒り白ごま	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
A 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
A 塩	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1と1/3	小さじ1と2/3	小さじ2	小さじ2と1/3	小さじ2と2/3
レモン汁	お好み							

・豆苗⇒1パック250g

・油揚げ⇒1枚30g

★牛乳きなこもち

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
A 牛乳	200ml	400ml	600ml	800ml	1L	1.2L	1.4L	1.6L
A 砂糖	大さじ3(27g)	54g	81g	108g	135g	162g	189g	216g
A 片栗粉	大さじ4(36g)	72g	108g	144g	180g	216g	252g	288g
B きなこ	大さじ1(7g)	大さじ2(14g)	大さじ3(21g)	大さじ4(28g)	大さじ5(35g)	大さじ6(42g)	大さじ7(49g)	大さじ8(56g)
B 砂糖	大さじ1(9g)	大さじ2(18g)	大さじ3(27g)	大さじ4(36g)	大さじ5(45g)	大さじ6(54g)	大さじ7(63g)	大さじ8(72g)