

☆ 5月メニュー食材分量表 ☆

★キャロットライス

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ご飯	1. 2合	2. 4合	3. 6合	4. 8合	6合	7. 2合	8. 4合	9. 6合
にんじん大	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
サラダ油	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
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
乾燥パセリ	お好み							

・にんじん大⇒1本約200g

★鶏肉と春野菜のフライパングラタン

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏ひき肉	200g	400g	600g	800g	1kg	1. 2kg	1. 4kg	1. 6kg
じゃがいも大	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
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
アスパラガス	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24本
溶けるチーズ	40g	80g	120g	160g	200g	240g	280g	320g
牛乳	250CC	500CC	750CC	1L	1. 25L	1. 5L	1. 75L	2L
小麦粉	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
パン粉	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
サラダ油	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
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1と1/4	小さじ1と1/2	小さじ1と3/4	小さじ2
黒こしょう	お好み							
コンソメ(顆粒)	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

・じゃがいも⇒大サイズ1個約80g

★レタスのさっぱりサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
レタス	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
ピーマン	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
ミニトマト	6個	12個	18個	24個	30個	36個	42個	48個
オリーブオイル	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
レモン汁	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
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
黒こしょう	お好み							
「味の素」	5ふり	10ふり	15ふり	20ふり	25ふり	30ふり	35ふり	40ふり

・レタス⇒1個約400g