

## ☆7月メニュー食材分量表☆

### ★みょうがごはん

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
みょうが	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
大葉	3枚	6枚	9枚	12枚	15枚	18枚	21枚	24枚
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 砂糖	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1/4	小さじ1/2	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1と1/4	小さじ1と1/2	小さじ1と2/3	小さじ2
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

### ★鶏肉となすのねぎしょうゆだれ

	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	300g	600g	900g	1.2k	1.5k	1.8k	2.1k	2.4k
A しょうゆ	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
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	2cm	4cm	6cm	8cm	10cm	12cm	14cm	16cm
A おろしにんにく	2cm	4cm	6cm	8cm	10cm	12cm	14cm	16cm
A 片栗粉	大さじ3	大さじ6	大さじ9	大さじ12	大さじ15	大さじ18	大さじ21	大さじ24
なす	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
長ねぎ	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
B 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
B 酢	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
B 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
B 砂糖	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
B サラダ油	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

### ★じゃがいもとピーマンのナムル

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
じゃがいも中	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
ハム(1枚10g)	20g(2枚)	40g(4枚)	60g(6枚)	80g(8枚)	100g(10枚)	120g(12枚)	140g(14枚)	160g(16枚)
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
A「丸鶏がらスープ」	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

・じゃがいも中⇒1個約100g