

# ☆9月メニュー食材分量表☆

## ★白ご飯

	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

## ★なすとトマトのチーズインハンバーグ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
合挽肉	280g	560g	840g	1.12k	1.4k	1.68k	1.96k	2.24k
A 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
A こしょう	少々							
なす	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
スライスチーズ	2枚(1枚18g)	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
溶き卵	1個分	2個分	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分
パン粉	大さじ3(9g)	大さじ6(18g)	大さじ9(27g)	大さじ12(36g)	大さじ15(45g)	大さじ18(54g)	大さじ21(63g)	大さじ24(72g)
牛乳	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	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
しめじ	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
カットトマト缶	200g	400g(1缶)	600g	800g(2缶)	1k	1.2k(3缶)	1.4k	1.6k
B 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
B 砂糖	小さじ1強	小さじ2強	大さじ1強	大さじ1と2/3	大さじ2と1/3	大さじ3	大さじ3と2/3	大さじ4

しめじ大きいパックの場合は1/3パック

砂糖小さじ1強⇒軽く山盛り小さじ1

## ★彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ブロッコリー	200g(1株)	2株	3株	4株	5株	6株	7株	8株
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
A 柚子こしょう	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めんつゆ(2倍濃縮)	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 お酢	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 オリーブオイル	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

大きいブロッコリーの場合1/2株

## ★たのしいコーヒーゼリー

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
インスタントコーヒー	小さじ2(4g)	小さじ4(8g)	小さじ6(12g)	小さじ8(16g)	小さじ10(20g)	小さじ12(24g)	小さじ14(28g)	小さじ16(28g)
水	250cc	500cc	750cc	1リットル	1.25L	1.5L	1.75L	2L
A 粉ゼラチン	10g	20g	30g	40g	50g	60g	70g	80g
A 水	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
お湯(ポット設定90℃)	大さじ4(60cc)	120CC	180CC	240CC	300cc	360CC	420CC	480CC
砂糖	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
氷	3個	6個	9個	12個	15個	18個	21個	24個

お好みでコーヒーミルク 1人1個用意

お湯は使用する前に、ポットから(90℃設定)ぬるすぎても熱すぎても×

インスタントコーヒー(AGFスティックコーヒー 1袋2g)

氷の大きさが小さい場合は倍量

ミネラルウォーターでお願いします。