

★10月メニュー食材分量表★

★甘酢しょうがのいなりずし

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
味付けいなり	8枚	16枚	24枚	32枚	40枚	48枚	56枚	64枚
甘酢しょうが	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
炒り白ごま	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
米	1合	2合	3合	4合	5合	6合	7合	8合

★山形芋煮

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
牛こま切れ肉	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1.1kg	1.25kg
里いも(1個50g)	6個(300g)	12個	18個	24個	30個	36個	42個	48個
ごぼう	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
長ねぎ	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	1/2枚(100g)	1枚	1と1/2枚	2枚	2と1/2枚	3枚	3と1/2枚	4枚
A 水	800cc	1.6L	2.4L	3.2L	4L	4.8L	5.6L	6.4L
A 酒	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「ほんだし」	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 砂糖	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 しょうゆ	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

※こんにゃくは、あく抜き不要が売っています。ごぼうは洗いごぼう。里芋は水煮。

★青菜ときのこのツナ和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
小松菜	1袋(300g)	2袋	3袋	4袋	5袋	6袋	7袋	8袋
ツナ水煮缶	1缶(75g)	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
しめじ(1P100g)	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
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
「ほんだし」	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