

☆2月メニュー食材分量表☆

★たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豚こま切れ肉	200g	400g	600g	800g	1kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
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 しょうゆ	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 片栗粉	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
白菜	4枚	8枚	12枚	16枚	20枚	24枚	28枚	32枚
しいたけ	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
しょうが	ひとかけ	ふたかけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
ごま油	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
鶏がらスープの素	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
しょうゆ	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
水	150cc	300cc	450cc	600cc	750cc	900cc	1.05L	1.2L
水溶き片栗粉	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
水	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
ご飯	1.3合	2.6合	3.9合	5.2合	6.5合	7.8合	9.1合	10.4合

しょうがひとかけ⇒親指の第一関節くらいまでの大きさ
3かけで、しょうが1個分が大きさの目安です



★もやしとにらのナムル

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
もやし	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
にら(1束100g)	1束	2束	3束	4束	5束	6束	7束	8束
にんじん	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
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
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
鶏がらスープの素	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

★もずくと卵のスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
もずく(三杯酢)	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
長ねぎ	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
溶き卵	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
鶏がらスープの素	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
しょうゆ	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
水	600cc	1.2L	1.8L	2.4L	3L	3.6L	4.2L	4.8L

味付きもずくは1パック(70g)塩分1.0gを使用