

☆3月メニュー食材分量表☆

★しょうが香る たけのこご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
たけのこ水煮	80g	160g	240g	320g	400g	480g	560g	640g
油揚げ(1枚30g)	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
にんじん	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
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
A 水	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
Aめんつゆ(2倍濃縮)	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
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
米	1. 2合	2. 4合	3. 6合	4. 8合	6合	7. 2合	8. 4合	9. 6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



★ごまみそ鶏じゃが

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏むね肉	200g	400g	600g	800g	1kg	1. 2kg	1. 4kg	1. 6kg
マヨネーズ	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
新じゃが(1個60g)	小4個	8個	12個	16個	20個	24個	28個	32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
にんじん	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
絹さや	8枚	16枚	24枚	32枚	40枚	48枚	56枚	64枚
A 水	250cc	500cc	750cc	1L	1. 25L	1. 5L	1. 75L	2L
A鶏がらスープの素	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
みりん	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
みそ	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
すり白ごま	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
ごま油	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

★春キャベツと桜えびのお浸し

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
春キャベツ	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
桜えび	大さじ3(5g)	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
A 水	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 酢	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
A ごま油	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