

☆4月メニュー食材分量表☆

★オニオンコンソメごはん

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
アスパラガス	2本	4本	6本	8本	10本	12本	14本	16本
ベーコン(1枚10g)	4枚	8枚	12枚	16枚	20枚	24枚	28枚	32枚
しめじ(1袋100g)	1/2袋	1袋	1と1/2袋	2袋	2と1/2袋	3袋	3と1/2袋	4袋
水	50cc	100cc	150cc	200cc	250cc	300cc	350cc	400cc
クノールカップスープ オニオンコンソメ	1袋(1食分)	2袋	3袋	4袋	5袋	6袋	7袋	8袋
ご飯	1.2合	2.4合	3.6合	4.8合	6合	7.2合	8.4合	9.6合

★フライパンでつくる豆腐グラタン

	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	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1.05kg	1.2kg
絹豆腐(1丁300g)	1/2丁	1丁	1と1/2丁	2丁	2と1/2丁	3丁	3と1/2丁	4丁
小松菜(1束300g)	1/2袋	1袋	1と1/2袋	2袋	2と1/2袋	3袋	4と1/2袋	5袋
玉ねぎ(1個200g)	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
溶けるチーズ	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
サラダ油	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
牛乳	100cc	200cc	300cc	400cc	500cc	600cc	700cc	800cc
コンソメ顆粒	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
みそ	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
黒こしょう	お好み							
A 片栗粉	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 水	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

★レタスとわかめのさっぱりサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
レタス(1玉300g)	1/2玉	1玉	1と1/2玉	2玉	2と1/2玉	3玉	3と1/2玉	4玉
生わかめ	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
トマト(1個150g)	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
A ポン酢	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 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	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