

☆5月メニュー食材分量表☆

★じゃこの山椒ごはん

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ちりめんじゃこ	20g	40g	60g	80g	100g	120g	140g	160g
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
小ねぎ	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24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
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
A粉ざんしょう	10ふり(2g)	20ふり	30ふり	40ふり	50ふり	60ふり	70ふり	80ふり
A酒	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
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
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1かけ目安⇒親指の腹程度

3かけで、しょうが1個分が大きさの目安です



★アスパラの肉巻きつくね

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
グリーンアスパラ	4本	8本	12本	16本	20本	24本	28本	32本
豚ひき肉	200g	400g	600g	800g	1kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
長ねぎ	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
Aマヨネーズ	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
片栗粉	巻いた肉にまぶす用、適量							
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
めんつゆ(2倍濃縮)	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
サラダ油	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

★旬野菜のさわやかサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
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
うま味調味料	8ふり	16ふり	24ふり	32ふり	40ふり	48ふり	56ふり	64ふり
スナップえんどう	8本	16本	24本	32本	40本	48本	56本	64本
ゆで卵	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
Aマヨネーズ	大さじ2と1/2	大さじ5(60g)	90g	120g	150g	180g	210g	240g
Aレモン汁	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
黒こしょう	お好み							