

☆6月メニュー食材分量表☆

★白ご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
米	1. 3合	2. 6合	3. 9合	5. 2合	6. 5合	7. 8合	9. 1合	10. 4合

★豚肉の中華風春雨炒め

	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
酒	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
緑豆春雨(乾燥)	35g	70g	105g	140g	175g	210g	245g	280g
ピーマン	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
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
しょうが	1かけ	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
輪切り唐がらし	ひとつまみ	ふたつまみ	3つまみ	4つまみ	5つまみ	6つまみ	7つまみ	8つまみ
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
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
しょうゆ	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
みりん	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	100cc	200cc	300cc	400cc	500cc	600cc	700cc	800cc

春雨は少々量がぶれても大丈夫です。

しょうが1かけ目安⇒親指の腹程度

★レタスとかにかまぼこのサラダ

	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	1/2玉	1玉	1と1/2玉	2玉	2と1/2玉	3玉	3と1/2玉	4玉
かにかまぼこ	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
いり白ごま	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
鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1	小さじ1と1/3	小さじ1と2/3	小さじ2	小さじ2と1/3	小さじ2と2/3
マヨネーズ	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

★トマトとわかめの卵スープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
トマト	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
乾燥わかめ	大さじ1(5g)	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
卵	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
水	700cc	1. 4L	2. 1L	2. 8L	3. 5L	4. 2L	4. 9L	5. 6L
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
酢	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

生わかめ使用の場合4人分約50g