

## ☆7月メニュー食材分量表☆

### ★夏野菜とひき肉のトマトカレー

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豚ひき肉	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1.05kg	1.2kg
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
なす	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
ピーマン	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
しょうが	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
トマトカット缶	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
カレールウ(中辛)	60g	120g	180g	240g	300g	360g	420g	480g
すりおろしにんにく	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
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
中濃ソース	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	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
ご飯	1.5合	3合	4.5合	6合	7.5合	9合	10.5合	12合

トマトカット缶⇒1缶全体総量 400g

### ★青じそ香るノンオイルサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
青じそ	5枚	10枚	15枚	20枚	25枚	30枚	35枚	40枚
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
トマト	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
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
みりん	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
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

### ★にんじんヨーグルト

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
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
砂糖	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
水	50cc	100cc	150cc	200cc	250cc	300cc	350cc	400cc
レモン汁	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
プレーンヨーグルト	300g	600g	900g	1.2kg	1.5kg	1.8kg	2.1kg	2.4kg