

★8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

★厚揚げの南蛮漬け

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
厚揚げ(絹)	300g	600g	900g	1.2kg	1.5kg	1.8kg	2.1kg	2.4kg
玉ねぎ	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
パプリカ	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
ピーマン	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
A ポン酢	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 みりん	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 輪切り唐がらし	1本分	2本分	3本分	4本分	5本分	6本分	7本分	8本分
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
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

唐がらし 1本分=輪切り唐辛子ひとつまみ程度

★切り干し大根のナムル

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
切り干し大根	15g	30g	45g	60g	75g	90g	105g	120g
小ねぎ	2本分	4本分	6本分	8本分	10本分	12本分	14本分	16本分
A 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
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2	小さじ2と1/2	小さじ3	小さじ3と1/2	小さじ4
A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
A ごま油	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

★ピリ辛豆乳冷汁

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ツナ水煮缶	2缶(140g)	4缶	6缶	8缶	10缶	12缶	14缶	16缶
トマト	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
みょうが	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
大葉	3枚	6枚	9枚	12枚	15枚	18枚	21枚	24枚
きゅうり	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
うま味調味料	3ふり	6ふり	9ふり	12ふり	15ふり	18ふり	21ふり	24ふり
A 無調整豆乳	400ml	800ml	1.2L	1.6L	2L	2.4L	2.8L	3.2L
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
A ラー油	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2	小さじ2と1/2	小さじ3	小さじ3と1/2	小さじ4

※レシピでは、ツナ水煮缶(1缶70g)、塩分0.7gを使用