

## ☆ 9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

### ★豚肉となすのさっぱり炒め

	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
A 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
A めんつゆ	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
A 片栗粉	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
なす	2本	4本	6本	8本	10本	12本	14本	16本
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
B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
B 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
B めんつゆ	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(なす、豚肉用)	各大さじ1	各大さじ2	各大さじ3	各大さじ4	各大さじ5	各大さじ6	各大さじ7	各大さじ8

ごま油⇒なすを炒める際と、肉を炒める際に使用します。

### ★切り干し大根のめかぶ和え

	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	20g	40g	60g	80g	100g	120g	140g	160g
めかぶ(かつお風味たれ)	2パック	4パック	6パック	8パック	10パック	12パック	14パック	16パック
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
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

### ★ねぎと焼きのりのスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
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
焼きのり	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
オクラ	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24本
水	600cc	1.2L	1.8L	2.4L	3L	3.6L	4.2L	4.8L
ごま油	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
めんつゆ(2倍濃縮)	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
白こしょう	適量							

焼きのりサイズ⇒全型(おおよそ横19cm×縦21cm)