

☆ 12月メニュー食材分量表 ☆

★コーンご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ホールコーン(缶)	1缶(190g)	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
コンソメ(顆粒)	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
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

ホールコーン(缶) 内容量190g/固形量130g

★鮭と根菜の和風シチュー

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
生鮭	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ	15切れ	18切れ	21切れ	24切れ
バター(有塩)	8g	16g	24g	32g	40g	48g	56g	64g
大根	1/6本	1/3本	1/2本	2/3本	5/6本	1本	1と1/6本	1と1/3本
にんじん	1/3本	2/3本	1本	1と1/3本	1と2/3本	2本	2と1/3本	2と2/3本
れんこん	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
水	400ml	800ml	1.2L	1.6L	2L	2.4L	2.8L	3.2L
コンソメ(顆粒)	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
白こしょう、パセリ	お好み							
A みそ	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 牛乳	400ml	800ml	1.2L	1.6L	2L	2.4L	2.8L	3.2L
A 片栗粉	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12

大根 1/6本 約200g

にんじん 1/3本 約70g

生鮭 1切れ約100g

★焼き野菜のさっぱりサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
まいたけ	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
パプリカ	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
オリーブオイル	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
水菜	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
A 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
A 塩	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
A こしょう	少々							
A うま味調味料	5ふり	10ふり	15ふり	20ふり	25ふり	30ふり	35ふり	40ふり
A オリーブオイル	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

まいたけ 1パック約100g

パプリカ 1個約130g

水菜 1束約200g