

☆ 3月メニュー食材分量表 ☆

★彩りちらし寿司

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
さんまの蒲焼缶	1缶(100g)	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
むしえび(1個約8g)	12尾	24尾	36尾	48尾	60尾	72尾	84尾	96尾
甘酢しょうが	40g	80g	120g	160g	200g	240g	280g	320g
溶き卵(Mサイズ)	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
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
菜の花	1/2束	1束	1と1/2束	2束	2と1/2束	3束	2と1/2束	4束
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水	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
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
炒り白ごま	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	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
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

★わかめとささみのわさび和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
生わかめ(ポイル済み)	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
鶏ささみ(1本50g)	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24本
水(ささみゆで汁※)	700ml	1.4L	2.1L	2.8L	3.5L	4.2L	4.9L	5.6L
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
炒り白ごま	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
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
わさび	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
ごま油	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

※ささみのゆで汁はそのまま汁物に使用！

★とろろ昆布のすまし汁

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
三つ葉	4本	8本	12本	16本	20本	24本	28本	32本
とろろ昆布	10g	20g	30g	40g	50g	60g	70g	80g
焼き麩	8個	16個	24個	32個	40個	48個	56個	64個
※ささ身ゆで汁	600ml	1.2L	1.8L	2.4L	3L	3.6L	4.2L	4.8L
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
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

※ささみをゆでている間に水分が蒸発することを考え、100ml減らしています。

三つ葉4本⇒約1/2束