

☆ 4月メニュー食材分量表 ☆

★しらすの山椒ご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
しらす干し	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
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
粉ざんしょう	10ふり	20ふり	30ふり	40ふり	50ふり	60ふり	70ふり	80ふり
和風だしの素	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
ご飯	1.3合分	2.6合	3.9合	5.2合	6.5合	7.8合	9.1合	10.4合

粉山椒 1ふり約0.2g

★鶏むね肉のチーズ焼き

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏むね肉	300g	600g	900g	1.2kg	1.5kg	1.8kg	2.1kg	2.4kg
卵	2個分	4個分	6個分	8個分	10個分	12個分	14個分	16個分
粉チーズ	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
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
オリーブオイル	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
サニーレタス	4枚	8枚	12枚(1個)	16枚	20枚	24枚(2個)	28枚	32枚
白こしょう	適量							

サニーレタス 12枚で大サイズ約1個分

鶏むね肉は皮付きでの重さで記載しています。

★豆腐とアボカドのサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
木綿豆腐	1/2丁	1丁	1と1/2丁	2丁	2と1/2丁	3丁	3と1/2丁	4丁
アボカド	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
焼きのり	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
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	大さじ2と1/2	小さじ3	小さじ3と1/2	小さじ4

木綿豆腐1丁 300g

アボカド1個 約150g

焼きのり1枚 横19cm×縦21cm

★春キャベツの食べるスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
春キャベツ	1/8個	1/4個	3/8個	1/2個	5/8個	3/4個	7/8個	1個
にんじん	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と2/4本	1と3/4本	2本
水	700ml	1.4L	2.1L	2.8L	3.5L	4.2L	4.9L	5.6L
コンソメ顆粒	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
白こしょう	適量							

キャベツ 1/8個(150g)