

☆ 5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

★春キャベツと豚肉のごまみそだれ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豚ロース薄切り肉	260g	520g	780g	1.1kg	1.3kg	1.6kg	1.8kg	2.1kg
春キャベツ(1個11.2kg)	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
玉ねぎ(1個200g)	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
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 みりん	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 みそ	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 すり白ごま	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

★春野菜のだし酢和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
グリーンアスパラガス	4本	8本	12本	16本	20本	24本	28本	32本
しめじ	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
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
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
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 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

★新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
新じゃがいも	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
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
桜えび	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
塩昆布	5g	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g
A マヨネーズ	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
A 和風だしの素	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

じゃがいもは中サイズ 1個60g程度