

## ☆ 6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

### ★ピーマンの肉詰め

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ピーマン	6個	12個	18個	24個	30個	36個	42個	48個
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
豚ひき肉	300g	600g	900g	1.2kg	1.5kg	1.8kg	2.1kg	2.4kg
長ねぎ	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
しょうが	1かけ	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
マヨネーズ	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
鶏がらスープの素	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 しょうゆ	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 酒	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 みりん	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	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

### ★切り干し大根のサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
切り干し大根	20g	40g	60g	80g	100g	120g	140g	160g
きゅうり	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
ツナ水煮缶(ノンオイル)	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
塩昆布	5g	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g
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

ツナ水煮缶→1缶70g

### ★トマトともずくの卵スープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
味付きもずく(三杯酢)	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
トマト(1個150g)	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
長ねぎ	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
溶き卵	1個分	2個分	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分
水	500cc	1L	1.5L	2L	2.5L	3L	3.5L	4L
A鶏がらスープの素	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
A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

味付きもずく⇒1パック70g