

★7月メニュー食材分量表★

★夏野菜のミートソーススパゲッティ

| | 4人分 | 8人分 | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|------------|--------|------|----------|-------|----------|--------|----------|--------|
| 豚ひき肉 | 180g | 360g | 540g | 720g | 900g | 1.08kg | 1.26kg | 1.44kg |
| なす(1本100g) | 1本 | 2本 | 3本 | 4本 | 5本 | 6本 | 7本 | 8本 |
| オクラ(1本10g) | 6本 | 12本 | 18本 | 24本 | 30本 | 36本 | 42本 | 48本 |
| おろしにんにく | 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 |
| 水 | 600cc | 1.2L | 1.8L | 2.4L | 3L | 3.6L | 4.2L | 4.8L |
| トマトカット缶 | 1/2缶 | 1缶 | 1と1/2缶 | 2缶 | 2と1/2缶 | 3缶 | 3と1/2缶 | 4缶 |
| A ケチャップ | 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 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 |
| A 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 |
| 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 |
| スパゲッティ | 200g | 400g | 600g | 800g | 1kg | 1.2kg | 1.4kg | 1.6kg |

※トマトカット缶⇒1缶400g

※スパゲッティ⇒マ・マー 1.6mm 7分ゆでを使用

※おろしにんにくはチューブ可 小さじ1/2は3cm程度

★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 |
|-------------|---------|--------|--------|----------|----------|-------|----------|----------|
| レタス(1玉300g) | 1/2玉 | 1玉 | 1と1/2玉 | 2玉 | 2と1/2玉 | 3玉 | 3と1/2玉 | 4玉 |
| ミニトマト | 8個 | 16個 | 24個 | 32個 | 40個 | 48個 | 56個 | 64個 |
| ピーマン | 1個 | 2個 | 3個 | 4個 | 5個 | 6個 | 7個 | 8個 |
| ツナ水煮缶 | 1缶(70g) | 2缶 | 3缶 | 4缶 | 5缶 | 6缶 | 7缶 | 8缶 |
| A オリーブオイル | 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 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 黒こしょう | 少々 | | | | | | | |

★わらび餅風デザート

| | 4人分 | 8人分 | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|-------|--------------|-------|----------|------|----------|------|----------|------|
| A 片栗粉 | 30g | 60g | 90g | 120g | 150g | 180g | 210g | 240g |
| A 砂糖 | 30g | 60g | 90g | 120g | 150g | 180g | 210g | 240g |
| A 水 | 250CC | 500CC | 750CC | 1L | 1.25L | 1.5L | 1.75L | 2L |
| きなこ | 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 |
| 黒みつ | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1と1/2 | 大さじ2 | 大さじ2と1/2 | 大さじ3 | 大さじ3と1/2 | 大さじ4 |
| 氷 | 1班分で氷大5～6個程度 | | | | | | | |