

☆8月メニュー食材分量表☆

★とうもろこしご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
ホールコーン(缶)	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
コンソメ(顆粒)	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
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

・ホールコーン缶⇒1缶130g(小)

★チキンと夏野菜のスープカレー

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏もも肉	240g	480g	720g	960g	1. 2kg	1. 44kg	1. 68kg	1. 92kg
マヨネーズ	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
なす(1本100g)	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
パプリカ(1個150g)	1/2個	1個	1と1/2個	2個	2と1/2個	3個	3と1/2個	4個
オクラ(1本10g)	6本	12本	18本	24本	30本	36本	42本	48本
カレー粉	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
水	600cc	1. 2L	1. 8L	2. 4L	3L	3. 6L	4. 2L	4. 8L
Aおろししょうが	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
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
Aみりん	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

※鶏もも肉から揚げ用⇒1個約30g(カット済みでOK)1人当たり2個付け

※なす、パプリカ、オクラは大きめサイズ(小さい場合は量を増やしてください。)

★さば缶マリネ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
さば水煮缶	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
玉ねぎ(1個200g)	1/2個	1個	1と1/2個	2個	2と1/2個	3個	3と1/2個	4個
トマト(1個200g)	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
Aレモン汁	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しょうゆ	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味の素	5ふり	10ふり	15ふり	20ふり	25ふり	30ふり	35ふり	40ふり
A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

・レシピでは、さばの水煮缶⇒1缶190g 塩分1. 8gを使用。