

☆ 9月メニュー食材分量表 ☆

★ たっぷりトマトのぶっかけそうめん

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
そうめん・乾	200g	400g	600g	800g	1kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
トマト (1個200g)	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
オクラ (1個15g)	6本	12本	18本	24本	30本	36本	42本	48本
大葉	8枚	16枚	24枚	32枚	40枚	48枚	56枚	64枚
ツナ水煮缶	2缶	4缶	6缶	8缶	10缶	12缶	14缶	16缶
水	150cc	300cc	450cc	600cc	750cc	900cc	1.05kg	1.2kg
A めんつゆ(2倍濃縮)	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 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
A ごま油	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
氷	そうめんを冷やす際に使用します							

・ツナ水煮缶⇒1缶70g

★ さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
きゅうり	2本	4本	6本	8本	10本	12本	14本	16本
さきいか	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
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
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
七味唐辛子	適量							

★ モロヘイヤと卵のスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
モロヘイヤ	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
しょうが(約150g)	1かけ	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
溶き卵	2個分	4個分	6個分	8個分	10個分	12個分	14個分	16個分
水	500cc	1L	1.5L	2L	2.5L	3L	3.5L	4L
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 鶏がらスープの素	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 こしょう	適量							

・モロヘイヤ⇒1袋100g