

★鮭とれんこんの照り焼き

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
生鮭(1切れ80g)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ	15切れ	18切れ	21切れ	24切れ
片栗粉	各大さじ1	各大さじ2	各大さじ3	各大さじ4	各大さじ5	各大さじ6	各大さじ7	各大さじ8
れんこん	1節(180g)	2節	3節	4節	5節	6節	7節	8節
まいたけ	1パック(100g)	2パック	3パック	4パック	5パック	6パック	7パック	8パック
貝割れ菜	1/3パック	2/3パック	1パック	1と1/3パック	1と2/3パック	2パック	2と1/3パック	2と2/3パック
ごま油	各大さじ1/2	各大さじ1	各大さじ1と1/2	各大さじ2	各大さじ2と1/2	各大さじ3	各大さじ3と1/2	各大さじ4
A みりん	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
A しょうゆ	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
A 酒	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12

- ・れんこん⇒1節180g
- ・まいたけ⇒1パック100g
- ・片栗粉とごま油は、鮭とれんこんそれぞれに使用します。

★長いもと昆布のなめたけ和え

※だしがら昆布は味噌汁でだしをとった後の昆布をそのまま使用

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
長いも(1本500g)	200g	400g	600g	800g	1kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
だしがら昆布	5cm角1枚分	2枚分	3枚分	4枚分	5枚分	6枚分	7枚分	8枚分
なめたけ(瓶詰)	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
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
おろしわさび	お好み							

- ・なめたけ(瓶詰)⇒100g当たり 83kcal 塩分3.2gのもので計算しています。
- ・昆布⇒5cm角1枚 約5g

★海苔の味噌汁 ～昆布とかつお節の合わせだし～

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
焼きのり	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
絹豆腐(1丁300g)	1/2丁	1丁	1と1/2丁	2丁	2と1/2	3丁	3と1/2	4丁
小ねぎ	2本	4本	6本	8本	10本	12本	14本	16本
水	800cc	1.6L	2.4L	3.2L	4L	4.8L	5.6L	6.4L
昆布	5cm角1枚	2枚分	3枚分	4枚分	5枚分	6枚分	7枚分	8枚分
かつお節	15g	30g	45g	60g	75g	90g	105g	120g
みそ	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12

- ・焼きのり⇒1枚 横19cm×縦21cm
- ・豆腐⇒1丁300g