

## ☆ 12月メニュー食材分量表 ☆

### ★ トマト缶でつくるハヤシライス

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
牛こま切れ肉	180g	360g	540g	720g	900g	1.08kg	1.26kg	1.44kg
小麦粉	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
玉ねぎ(1個200g)	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
しめじ	1/2パック	1パック	1と1/2パック	2パック	2と1/2パック	3パック	3と1/2パック	4パック
オリーブオイル	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
トマトカット缶	1缶	2缶	3缶	4缶	5缶	6缶	7缶	8缶
水	100cc	200cc	300cc	400cc	500cc	600cc	700cc	800cc
中濃ソース	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
ケチャップ	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
バター	10g	20g	30g	40g	50g	60g	70g	80g
赤みそ	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
米	1.4合	2.8合	4.2合	5.6合	7合	8.4合	9.8合	11.2合

しめじ1パック約100g

トマト缶⇒1缶400g(全体総量)

### ★ 焼き野菜のさっぱりサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
まいたけ	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
パプリカ	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
水菜	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
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 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 こしょう	少々							
A うま味調味料	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	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

まいたけ 1パック約100g

パプリカ 1個約130g

水菜 1束約200g

### ★ マシュマロヨーグルトのムース

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
マシュマロ	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
牛乳	100cc	200cc	300cc	400cc	500cc	600cc	700cc	800cc
ヨーグルト(無糖)	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1.05kg	1.2kg
レモン	お好み							