

☆ 3月メニュー食材分量表 ☆

★白ご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
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

★鶏ささみのやわらか照り焼き

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏ささみ(1本約50g)	6本	12本	18本	24本	30本	36本	42本	48本
酒	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
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
パプリカ(赤)	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
小ねぎ	3本	6本	9本	12本	15本	18本	21本	24本
片栗粉	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 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 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
A 酢	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
ごま油	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
サニーレタス(飾り)	4枚	8枚	12枚(約1個)	16枚	20枚	24枚(約2個)	28枚	32枚

※サニーレタスはサラダ菜などでもOK!

★しょうがポテトサラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
じゃがいも(1個80g)	2個	4個	6個	8個	10個	12個	14個	16個
紅しょうが	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
焼きのり	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
きゅうり	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
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
マヨネーズ	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

※紅しょうがは、長い場合食べやすい長さに切って下さい。

※焼きのり1枚⇒横19cm×縦21cm

★わかめを食べるスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
生わかめ	60g	120g	180g	240g	300g	360g	420g	480g
長ねぎ	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
炒り白ごま	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
水	500cc	1L	1.5L	2L	2.5L	3L	3.5L	4L
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
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
ごま油	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