

## <主菜>春野菜のあんかけ丼

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
春キャベツ(1個600g)	1/4個	1/2個	3/4個	1個	1と1/4個	1と1/2個	1と3/4個	2個
にんじん	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
たけのこ水煮	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
しいたけ	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
豚こま切れ肉	180g	360g	540g	720g	900g	1.08kg	1.26kg	1.44kg
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
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
片栗粉	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 水	200cc	400cc	600cc	800cc	1L	1.2L	1.4L	1.6L
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 しょうゆ	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 片栗粉	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
※ごま油	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
ご飯	1.4合	2.8合	4.2合	5.6合	7合	8.4合	9.8合	11.2合

キャベツは寒玉キャベツを使用の場合1/6個(春キャベツは軽くて量が少ない為)

※ごま油は、肉を焼く際と野菜を焼く際、2回登場し各大さじ1/2ずつ

レシピには載っていませんが、うずらの卵(水煮)や、ゆでた絹さやを加えるとさらに彩りが良くなります。

お好みでお酢やからしを加えても美味しいです。

## <副菜>チャーシューときゅうりの中華風サラダ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
チャーシュー	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
きゅうり(1本100g)	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
長ねぎ(1本100g)	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	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	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 ごま油	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 鶏がらスープの素	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

チャーシューはラーメンの具材やおつまみ用の市販のもの。焼き豚などとも呼ばれています。

## <汁物>トマトとしょうがのさっぱりスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
トマト(1個200g)	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個	8個
しょうが	1かけ	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
長ねぎ(1本100g)	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
しいたけ	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
溶き卵	1個分	2個分	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分
ごま油	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
水	500cc	1L	1.5L	2L	2.5L	3L	3.5L	4L
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
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

しょうがはチューブのおろししょうがでもOK! その場合、4人分小さじ1使用