

# 食材分量表

---

料理教室を行う時の食材の買い物や、下準備に役立つ分量表です。

「手元にレシピはあるけれど、料理教室でどれくらいの分量を買ったらいいのか計算がめんどう・・・」

そんな声にお答えすべく、4人分から32人分までの分量を掲載しています。

料理教室の36メニューすべての分量表をご覧ください。

これを使えば、計算間違いによる失敗も防ぐことができ、地域でのイベントなど、大量調理を行うシーンでも役立ちます。



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 |



肉だんごと春雨のうま煮

|              | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|--------------|--------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
| 鶏ひき肉         | 250g   | 500g | 750g   | 1kg  | 1.25g  | 1.5kg | 1.75kg  | 2kg   |
| はんぺん         | 50g    | 100g | 150g   | 200g | 250g   | 300g  | 350g    | 400g  |
| 長ねぎ          | ½本     | 1本   | 1と½本   | 2本   | 2と½本   | 3本    | 3と½本    | 4本    |
| おろししょうが      | 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  |
| 白菜           | ⅓株     | ⅓株   | ⅓株     | ⅓株   | ⅓株     | ⅓株    | 1株      | 1と⅓株  |
| にんじん(1本150g) | ⅓本     | ⅓本   | 1本     | 1と⅓本 | 1と⅓本   | 2本    | 2と⅓本    | 2と⅓本  |
| しいたけ         | 3枚     | 6枚   | 9枚     | 12枚  | 15枚    | 18枚   | 21枚     | 24枚   |
| 緑豆春雨(乾燥)     | 40g    | 80g  | 120g   | 160g | 200g   | 240g  | 280g    | 320g  |
| 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  |
| しょうゆ         | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| みりん          | 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  |
| 水            | 500ml  | 1ℓ   | 1.5ℓ   | 2ℓ   | 2.5ℓ   | 3ℓ    | 3.5ℓ    | 4ℓ    |

※白菜の量は割り切るのが難しいため、目安となります



切り干し大根とかにかまの中華和え

|                 | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-----------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 切り干し大根          | 30g  | 60g  | 90g  | 120g | 150g  | 180g  | 210g  | 240g  |
| かに風味かまぼこ(1本12g) | 5本   | 10本  | 15本  | 20本  | 25本   | 30本   | 35本   | 40本   |
| きゅうり(1本100g)    | 1本   | 2本   | 3本   | 4本   | 5本    | 6本    | 7本    | 8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  |
| A 酢             | 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 |
| 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 |
| 砂糖              | 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 |
| 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 |



カリカリ大学芋

|               | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|---------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| さつまいも(1本250g) | 1本   | 2本   | 3本   | 4本    | 5本    | 6本    | 7本    | 8本    |
| サラダ油          | 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 |
| 砂糖            | 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 |
| 炒り黒ごま         | 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  |



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 | 1.5合 | 3合  | 4.5合 | 6合   | 7.5合 | 9合   | 10.5合 | 12合  |



フライパンでできる たらのうま味蒸し

|               | 4人分   | 8人分    | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分   |
|---------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| まだら(1切れ80g)   | 4切れ   | 8切れ    | 12切れ   | 14切れ   | 20切れ   | 24切れ  | 28切れ   | 32切れ   |
| 塩             | 小さじ⅓  | 小さじ⅓   | 小さじ1   | 小さじ1と⅓ | 小さじ1と⅓ | 小さじ2  | 小さじ2と⅓ | 小さじ2と⅓ |
| 白菜            | ⅓株    | ⅓株     | ⅓株     | ⅓株     | ⅓株     | ⅓株    | 1株     | 1と⅓株   |
| しめじ(1パック100g) | ⅓パック  | 1パック   | 1と⅓パック | 2パック   | 2と⅓パック | 3パック  | 3と⅓パック | 4パック   |
| 生わかめ(ボイル済み)   | 60g   | 120g   | 180g   | 240g   | 300g   | 360g  | 420g   | 480g   |
| A 酒           | 100ml | 200ml  | 300ml  | 400ml  | 500ml  | 600ml | 700ml  | 800ml  |
| 鶏がらスープの素      | 小さじ2  | 大さじ1と⅓ | 大さじ2   | 大さじ2と⅓ | 大さじ3と⅓ | 大さじ4  | 大さじ4と⅓ | 大さじ5と⅓ |
| 七味唐辛子         | お好み   |        |        |        |        |       |        |        |



豆苗ともやしのナムル

|          | 4人分  | 8人分        | 12人分       | 16人分        | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分   |
|----------|------|------------|------------|-------------|--------|-------|--------|--------|
| 豆苗       | 1袋   | 2袋         | 3袋         | 4袋          | 5袋     | 6袋    | 7袋     | 8袋     |
| ロースハム    | 4枚   | 8枚         | 12枚        | 16枚         | 20枚    | 24枚   | 28枚    | 32枚    |
| もやし      | 100g | 200g       | 300g       | 400g        | 500g   | 600g  | 700g   | 700g   |
| 水        | 大さじ2 | 大さじ4(60ml) | 大さじ6(90ml) | 大さじ8(120ml) | 大さじ10  | 大さじ12 | 大さじ14  | 大さじ16  |
| 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 ごま油    | 大さじ⅓ | 大さじ1       | 大さじ1と⅓     | 大さじ2        | 大さじ2と⅓ | 大さじ3  | 大さじ3と⅓ | 大さじ4   |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 | 小さじ2       | 大さじ1       | 大さじ1と⅓      | 大さじ1と⅓ | 大さじ2  | 大さじ2と⅓ | 大さじ2と⅓ |
| おろしにんにく  | 小さじ⅓ | 小さじ⅓       | 小さじ1       | 小さじ1と⅓      | 小さじ1と⅓ | 小さじ2  | 小さじ2と⅓ | 小さじ2と⅓ |



季節のフルーツヨーグルト

|           | 4人分      | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-----------|----------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| りんご       | ⅓個       | 1個   | 1と⅓個 | 2個   | 2と⅓個 | 3個    | 3と⅓個  | 4個    |
| 柿         | ⅓個       | 1個   | 1と⅓個 | 2個   | 2と⅓個 | 3個    | 3と⅓個  | 4個    |
| プレーンヨーグルト | 200g     | 400g | 600g | 800g | 1kg  | 1.2kg | 1.4kg | 1.6kg |
| 砂糖        | 大さじ1(9g) | 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 |



厚揚げのひき肉炒め

|               | 4人分       | 8人分   | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 厚揚げ           | 300g      | 600g  | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg  | 2.4kg |
| 豚ひき肉          | 150g      | 300g  | 450g   | 600g  | 750g   | 900g  | 1.05kg | 1.2kg |
| しょうが (1個約60g) | 1かけ(約15g) | 30g   | 45g    | 60g   | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 長ねぎ           | ¾本分       | 1と½本分 | 2と¼本分  | 3本分   | 3と¾本分  | 4と½本分 | 5と¼本分  | 6本分   |
| おろしにんにく       | 小さじ½      | 小さじ1  | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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  |
| 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  |
| みりん           | 大さじ½      | 大さじ1  | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| 水             | 100mℓ     | 200mℓ | 300mℓ  | 400mℓ | 500mℓ  | 600mℓ | 700mℓ  | 800mℓ |
| 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  |

※長ねぎは、主菜(厚揚げのひき肉炒め)と汁物(具だくさんワンタンスープ)の2品で1本使用します(4人分のとき)



具だくさんワンタンスープ

|               | 4人分       | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------|-----------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| 豚ひき肉          | 50g       | 100g | 150g   | 200g | 250g   | 300g  | 350g   | 400g  |
| 長ねぎ           | ¼本分       | ½本分  | ¾本分    | 1本分  | 1と¼本分  | 1と½本分 | 1と¾本分  | 2本分   |
| しょうが (1個約60g) | 1かけ(約15g) | 30g  | 45g    | 60g  | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 鶏がらスープの素      | 小さじ½      | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| にんじん          | ¼本(約50g)  | ½本   | ¾本     | 1本   | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾本   | 2本    |
| しいたけ          | 3枚        | 6枚   | 9枚     | 12枚  | 15枚    | 18枚   | 21枚    | 24枚   |
| チンゲン菜         | 1株(約100g) | 2株   | 3株     | 4株   | 5株     | 6株    | 7株     | 8株    |
| ワンタンの皮        | 12枚       | 24枚  | 36枚    | 48枚  | 60枚    | 72枚   | 84枚    | 96枚   |
| 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 |
| 水             | 700mℓ     | 1.4ℓ | 2.1ℓ   | 2.8ℓ | 3.5ℓ   | 4.2ℓ  | 4.9ℓ   | 5.6ℓ  |
| 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  |
| こしょう          | 少々        |      |        |      |        |       |        |       |



さつまいもとりんごのデザート

|       | 4人分       | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|
| さつまいも | ½本(約125g) | 1本   | 1と½本 | 2本   | 2と½本 | 3本   | 3と½本 | 4本   |
| りんご   | ¼個(約50g)  | ½個   | ¾個   | 1個   | 1と¼個 | 1と½個 | 1と¾個 | 2個   |
| 砂糖    | 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 |



たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

|               | 4人分      | 8人分   | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 豚こま切れ肉        | 200g     | 400g  | 600g   | 800g  | 1kg    | 1.2kg | 1.4kg  | 1.6kg |
| A 酒           | 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 |
| しょうゆ          | 小さじ½     | 小さじ1  | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 片栗粉           | 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 |
| 白菜            | 4枚(400g) | 8枚    | 12枚    | 16枚   | 20枚    | 24枚   | 28枚    | 32枚   |
| しいたけ          | 2枚       | 4枚    | 6枚     | 8枚    | 10枚    | 12枚   | 14枚    | 16枚   |
| しょうが (1個約60g) | 1かけ(15g) | 30g   | 45g    | 60g   | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 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  |
| 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 |
| 水             | 150mℓ    | 300mℓ | 450mℓ  | 600mℓ | 750mℓ  | 900mℓ | 1.05ℓ  | 1.2ℓ  |
| 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  |
| 水             | 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  |
| 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 |



3色ナムル

|            | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|------------|------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| もやし        | 100g | 200g | 300g   | 400g | 500g   | 600g  | 700g   | 800g  |
| ニラ(1束100g) | 1束   | 2束   | 3束     | 4束   | 5束     | 6束    | 7束     | 8束    |
| にんじん       | ⅓本   | ⅔本   | 1本     | 1と⅓本 | 1と⅔本   | 2本    | 2と⅓本   | 2と⅔本  |
| 炒り白ごま      | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| 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 |
| 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 |



もずくと卵のスープ

|             | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-------------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 味付きもずく(三杯酢) | 1パック  | 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  |
| 長ねぎ         | ⅓本    | ⅔本   | 1本   | 1と⅓本 | 1と⅔本  | 2本    | 2と⅓本  | 2と⅔本  |
| 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  |
| 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  |
| 水           | 600mℓ | 1.2ℓ | 1.8ℓ | 2.4ℓ | 3ℓ    | 3.6ℓ  | 4.2ℓ  | 4.8ℓ  |

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



しょうがご飯

|              | 4人分          | 8人分     | 12人分    | 16人分    | 20人分         | 24人分         | 28人分         | 32人分         |
|--------------|--------------|---------|---------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| しょうが(1個約60g) | 1かけ<br>(15g) | 30g     | 45g     | 60g     | 75g          | 90g          | 105g         | 120g         |
| 小ねぎ(1束約50g)  | 2本(10g)      | 4本(20g) | 6本(30g) | 8本(40g) | 10本<br>(50g) | 12本<br>(60g) | 14本<br>(70g) | 16本<br>(80g) |
| 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        |
| 酒            | 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         |
| 和風だしの素       | 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         |

※しょうが1かけ→親指の第一関節くらいまでの大きさ



うまだしおでん

|                 | 4人分             | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-----------------|-----------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 冷凍エビシューマイ       | 12個             | 24個  | 36個  | 48個   | 60個   | 72個   | 84個   | 96個   |
| 厚揚げ             | 300g            | 600g | 900g | 1.2kg | 1.5kg | 1.8kg | 2.1kg | 2.4kg |
| 大根(1本約1kg)      | ½本              | ½本   | ½本   | ¾本    | ¾本    | 1本    | 1と½本  | 1と½本  |
| ミニトマト           | 8個              | 16個  | 24個  | 32個   | 40個   | 48個   | 56個   | 64個   |
| 豆苗(1袋100g)      | ½袋              | 1袋   | 1と½袋 | 2袋    | 2と½袋  | 3袋    | 3と½袋  | 4袋    |
| ハーフベーコン(1枚約10g) | 8枚              | 16枚  | 24枚  | 32枚   | 40枚   | 48枚   | 56枚   | 64枚   |
| 昆布              | 5cm角1枚<br>(約2g) | 約4g  | 約6g  | 約8g   | 約10g  | 約12g  | 約14g  | 約16g  |
| <b>A</b> 和風だしの素 | 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  |
| 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  |
| 酒               | 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  |
| 水               | 900ml           | 1.8ℓ | 2.7ℓ | 3.6ℓ  | 4.5ℓ  | 5.4ℓ  | 6.3ℓ  | 7.2ℓ  |



ニラのさば缶和え

|               | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|---------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| さば水煮缶(1缶120g) | ½缶   | 1缶   | 1と½缶 | 2缶   | 2と½缶  | 3缶    | 3と½缶  | 4缶    |
| ニラ(1束約100g)   | 1束   | 2束   | 3束   | 4束   | 5束    | 6束    | 7束    | 8束    |
| にんじん(1本約200g) | ¼本   | ½本   | ¾本   | 1本   | 1と¼本  | 1と½本  | 1と¾本  | 2本    |
| 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 |
| 酢             | 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 |



春菊の香り混ぜご飯

|            | 4人分  | 8人分  | 12人分       | 16人分 | 20人分       | 24人分  | 28人分       | 32人分  |
|------------|------|------|------------|------|------------|-------|------------|-------|
| 春菊(1束200g) | ½束   | 1束   | 1と½束       | 2束   | 2と½束       | 3束    | 3と½束       | 4束    |
| 炒り白ごま      | 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 |
| 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 |
| ごま油        | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2 | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3  | 大さじ3<br>と½ | 大さじ4  |
| 和風だしの素     | 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  |



鶏大根の煮込み

|              | 4人分    | 8人分   | 12人分   | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 鶏もも肉*        | 360g   | 720g  | 1.08kg | 1.4kg | 1.8kg | 2.1kg | 2.5kg | 2.9kg |
| 大根(1本約1kg)   | ½本     | ¾本    | 1本     | 1と½本  | 1と¾本  | 2本    | 2と½本  | 2と¾本  |
| にんじん(1本200g) | ½本     | 1本    | 1と½本   | 2本    | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| こんにゃく        | 100g   | 200g  | 300g   | 400g  | 500g  | 600g  | 700g  | 800g  |
| 小ねぎ          | 3本     | 6本    | 9本     | 12本   | 15本   | 18本   | 21本   | 24本   |
| 昆布           | 5cm角1枚 | 2枚    | 3枚     | 4枚    | 5枚    | 6枚    | 7枚    | 8枚    |
| 水            | 200ml  | 400ml | 600ml  | 800ml | 1ℓ    | 1.2ℓ  | 1.4ℓ  | 1.6ℓ  |
| <b>A</b> みそ  | 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  |
| 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  |
| みりん          | 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  |
| 酒            | 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  |
| おろししょうが      | 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  |

\*鶏肉は、から揚げ用カット済みのものでもOK(1個約30g)

※副菜でもにんじんを使用するので、買い忘れに注意してください



じゃがいものだし酢和え

|               | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|---------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| じゃがいも(1個100g) | 2個   | 4個   | 6個   | 8個   | 10個   | 12個   | 14個   | 16個   |
| ピーマン          | 2個   | 4個   | 6個   | 8個   | 10個   | 12個   | 14個   | 16個   |
| にんじん(1本200g)  | ¼本   | ½本   | ¾本   | 1本   | 1と¼本  | 1と½本  | 1と¾本  | 2本    |
| ロースハム         | 2枚   | 4枚   | 6枚   | 8枚   | 10枚   | 12枚   | 14枚   | 16枚   |
| <b>A</b> めんつゆ | 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 |
| 酢             | 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 |
| 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 |





彩りちらし寿司

|              | 4人分          | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|--------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| さんまの蒲焼缶      | 1缶<br>(100g) | 2缶   | 3缶   | 4缶   | 5缶    | 6缶    | 7缶    | 8缶    |
| 蒸しえび(1尾約8g)  | 12尾          | 24尾  | 36尾  | 48尾  | 60尾   | 72尾   | 84尾   | 96尾   |
| 甘酢しょうが       | 40g          | 80g  | 120g | 160g | 200g  | 240g  | 280g  | 320g  |
| 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  |
| 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 |
| 菜の花          | ½束           | 1束   | 1と½束 | 2束   | 2と½束  | 3束    | 2と½束  | 4束    |
| A めんつゆ(2倍濃縮) | 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  |
| 水            | 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  |
| うま味調味料       | 3ふり          | 6ふり  | 9ふり  | 12ふり | 15ふり  | 18ふり  | 21ふり  | 24ふり  |
| 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  |
| 炒り白ごま        | 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 |
| 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 |



わかめと鶏ささみのわさび和え

|             | 4人分   | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|-------------|-------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| 生わかめ(ボイル済み) | 100g  | 200g | 300g   | 400g | 500g   | 600g  | 700g   | 800g  |
| 鶏ささみ(1本50g) | 3本    | 6本   | 9本     | 12本  | 15本    | 18本   | 21本    | 24本   |
| 水(ささみゆで汁*)  | 700mℓ | 1.4ℓ | 2.1ℓ   | 2.8ℓ | 3.5ℓ   | 4.2ℓ  | 4.9ℓ   | 5.6ℓ  |
| 酒           | 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  |
| 炒り白ごま       | 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 |
| めんつゆ(2倍濃縮)  | 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 |
| わさび         | 小さじ½  | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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  |

\*ささみのゆで汁はそのまま汁物に使用します



とろろ昆布のすまし汁

|         | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分   | 20人分   | 24人分 | 28人分   | 32人分   |
|---------|-------|------|------|--------|--------|------|--------|--------|
| 三つ葉     | 4本    | 8本   | 12本  | 16本    | 20本    | 24本  | 28本    | 32本    |
| とろろ昆布   | 10g   | 20g  | 30g  | 40g    | 50g    | 60g  | 70g    | 80g    |
| 焼き麩     | 8個    | 16個  | 24個  | 32個    | 40個    | 48個  | 56個    | 64個    |
| ささみゆで汁* | 600mℓ | 1.2ℓ | 1.8ℓ | 2.4ℓ   | 3ℓ     | 3.6ℓ | 4.2ℓ   | 4.8ℓ   |
| 塩       | 小さじ½  | 小さじ¾ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ1と¾ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ2と¾ |
| 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   |

\*ささみをゆでている間に水分が蒸発することを考え、100mℓ減らしています

※三つ葉4本→約½束



しょうが香る たけのご飯

|              | 4人分          | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|--------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| たけのご水煮       | 80g          | 160g | 240g | 320g  | 400g  | 480g  | 560g  | 640g  |
| 油揚げ(1枚30g)   | 1枚           | 2枚   | 3枚   | 4枚    | 5枚    | 6枚    | 7枚    | 8枚    |
| にんじん         | ¼本           | ½本   | ¾本   | 1本    | 1と¼本  | 1と½本  | 1と¾本  | 2本    |
| しょうが(1個約60g) | 1かけ<br>(15g) | 30g  | 45g  | 60g   | 75g   | 90g   | 105g  | 120g  |
| A 水          | 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 |
| 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 |
| 酒            | 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  |
| 米            | 1.2合         | 2.4合 | 3.6合 | 4.8合  | 6合    | 7.2合  | 8.4合  | 9.6合  |

※しょうが1かけ→親指の第一関節くらいまでの大きさ ➡ P89



ごまみそ鶏じゃが

|               | 4人分    | 8人分   | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|---------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 鶏むね肉          | 200g   | 400g  | 600g   | 800g  | 1kg    | 1.2kg | 1.4kg   | 1.6kg |
| 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  |
| 新じゃがいも(1個60g) | 小4個    | 8個    | 12個    | 16個   | 20個    | 24個   | 28個     | 32個   |
| 玉ねぎ           | ½個     | 1個    | 1と½個   | 2個    | 2と½個   | 3個    | 3と½個    | 4個    |
| にんじん          | ½本     | 1本    | 1と½本   | 2本    | 2と½本   | 3本    | 3と½本    | 4本    |
| 絹さや           | 8枚     | 16枚   | 24枚    | 32枚   | 40枚    | 48枚   | 56枚     | 64枚   |
| A 水           | 200mℓ  | 400mℓ | 600mℓ  | 800mℓ | 1ℓ     | 1.2ℓ  | 1.4ℓ    | 1.6ℓ  |
| 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  |
| みりん           | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| みそ            | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| すり白ごま         | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| ごま油           | 大さじ½   | 大さじ1  | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |



春キャベツと桜えびのお浸し

|              | 4人分      | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|--------------|----------|------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 春キャベツ        | ¼個       | ½個   | ¾個     | 1個    | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個    | 2個    |
| 桜えび          | 大さじ3(5g) | 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 |
| 酢            | 大さじ1と½   | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| 水            | 大さじ½     | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |
| 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  |



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 | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合 | 5.6合 | 7合   | 8.4合 | 9.8合 | 11.2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½   | 大さじ1 | 大さじ1と½   | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3     | 大さじ3と½  | 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  |
| 赤パプリカ        | ½個     | 1個   | 1と½個     | 2個    | 2と½個   | 3個       | 3と½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 |
| 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  |
| 酢            | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½   | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9     | 大さじ10と½ | 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         | ½本   | 1本   | 1と½本 | 2本   | 2と½本  | 3本    | 3と½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ください

※焼きのり1枚→ヨコ19cm×タテ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(ボイル済み) | 60g   | 120g | 180g | 240g | 300g  | 360g  | 420g  | 480g  |
| 長ねぎ         | ½本    | 1本   | 1と½本 | 2本   | 2と½本  | 3本    | 3と½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           | 500ml | 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  |



さば缶トマトカレー

|                 | 4人分      | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|-----------------|----------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| さば水煮缶(1缶200g)   | 1缶       | 2缶   | 3缶     | 4缶   | 5缶     | 6缶    | 7缶     | 8缶    |
| カットトマト缶(1缶400g) | 1缶       | 2缶   | 3缶     | 4缶   | 5缶     | 6缶    | 7缶     | 8缶    |
| 玉ねぎ             | ½個       | 1個   | 1と½個   | 2個   | 2と½個   | 3個    | 3と½個   | 4個    |
| しょうが(1個約60g)    | 1かけ(15g) | 30g  | 45g    | 60g  | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| おろしにんにく         | 小さじ½     | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| サラダ油            | 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 |
| A コンソメ顆粒        | 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  |
| 中濃ソース           | 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  |
| カレールウ           | 20g      | 40g  | 60g    | 80g  | 100g   | 120g  | 140g   | 160g  |
| 米               | 1.5合     | 3合   | 4.5合   | 6合   | 7.5合   | 9合    | 10.5合  | 12合   |
| 乾燥パセリ           | お好み      |      |        |      |        |       |        |       |

※しょうが1かけ→親指の第一関節くらいまでの大きさ P89



豆苗としらすとお揚げの和風サラダ

|            | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分 | 28人分   | 32人分   |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|
| 豆苗(1袋100g) | 1袋   | 2袋   | 3袋     | 4袋     | 5袋     | 6袋   | 7袋     | 8袋     |
| 油揚げ        | 1枚   | 2枚   | 3枚     | 4枚     | 5枚     | 6枚   | 7枚     | 8枚     |
| A しらす      | 30g  | 60g  | 90g    | 120g   | 150g   | 180g | 210g   | 240g   |
| 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   |
| ごま油        | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2   | 大さじ2と½ | 大さじ3 | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| 塩          | 小さじ½ | 小さじ¾ | 小さじ1   | 小さじ1と⅓ | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と⅓ | 小さじ2と½ |
| レモン汁       | お好み  |      |        |        |        |      |        |        |



牛乳きなこもち

|       | 4人分       | 8人分       | 12人分      | 16人分      | 20人分      | 24人分      | 28人分      | 32人分      |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| A 牛乳  | 200ml     | 400ml     | 600ml     | 800ml     | 1ℓ        | 1.2ℓ      | 1.4ℓ      | 1.6ℓ      |
| 砂糖    | 大さじ3(27g) | 54g       | 81g       | 108g      | 135g      | 162g      | 189g      | 216g      |
| 片栗粉   | 大さじ4(36g) | 72g       | 108g      | 144g      | 180g      | 216g      | 252g      | 288g      |
| B きなこ | 大さじ1(7g)  | 大さじ2(14g) | 大さじ3(21g) | 大さじ4(28g) | 大さじ5(35g) | 大さじ6(42g) | 大さじ7(49g) | 大さじ8(56g) |
| 砂糖    | 大さじ1(9g)  | 大さじ2(18g) | 大さじ3(27g) | 大さじ4(36g) | 大さじ5(45g) | 大さじ6(54g) | 大さじ7(63g) | 大さじ8(72g) |



しらすの山椒ご飯

|        | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| しらす干し  | 30g  | 60g  | 90g  | 120g | 150g  | 180g  | 210g  | 240g  |
| 炒り白ごま  | 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 |
| 粉ざんしょう | 10ふり | 20ふり | 30ふり | 40ふり | 50ふり  | 60ふり  | 70ふり  | 80ふり  |
| 和風だしの素 | 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  |
| 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 |

※粉ざんしょう→1ふり約0.2g



鶏むね肉のチーズ焼き

|         | 4人分  | 8人分  | 12人分    | 16人分  | 20人分  | 24人分    | 28人分  | 32人分  |
|---------|------|------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 鶏むね肉    | 300g | 600g | 900g    | 1.2kg | 1.5kg | 1.8kg   | 2.1kg | 2.4kg |
| 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  |
| 粉チーズ    | 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 |
| コンソメ顆粒  | 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  |
| オリーブオイル | 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  | 4枚   | 8枚   | 12枚(1個) | 16枚   | 20枚   | 24枚(2個) | 28枚   | 32枚   |
| 白こしょう   | 適量   |      |         |       |       |         |       |       |

※サニーレタス→12枚で大サイズ約1個分

※鶏むね肉は皮付きでの重さで記載しています



豆腐とアボカドのサラダ

|              | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|--------------|------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| 木綿豆腐(1丁300g) | ½丁   | 1丁   | 1と½丁   | 2丁   | 2と½丁   | 3丁    | 3と½丁   | 4丁    |
| アボカド(1個200g) | 1個   | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個    | 7個     | 8個    |
| 焼きのり         | 1枚   | 2枚   | 3枚     | 4枚   | 5枚     | 6枚    | 7枚     | 8枚    |
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 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 |
| わさび          | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 大さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |

※焼きのり1枚→ヨコ19cm×タテ21cm



春キャベツの食べるスープ

|        | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| 春キャベツ  | ¼個    | ¼個   | ¾個   | ½個   | ¾個   | ¾個   | ¾個   | 1個   |
| にんじん   | ¼本    | ½本   | ¾本   | 1本   | 1と¼本 | 1と½本 | 1と¾本 | 2本   |
| 水      | 700ml | 1.4ℓ | 2.1ℓ | 2.8ℓ | 3.5ℓ | 4.2ℓ | 4.9ℓ | 5.6ℓ |
| コンソメ顆粒 | 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 |
| 白こしょう  | 適量    |      |      |      |      |      |      |      |
| 乾燥パセリ  | お好み   |      |      |      |      |      |      |      |

※キャベツ→¼個(150g)



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    | ¼個     | ½個    | ¾個     | 1個    | 1と¼個   | 1と½個   | 1と¾個    | 2個     |
| にんじん     | ¼本     | ½本    | ¾本     | 1本    | 1と¼本   | 1と½本   | 1と¾本    | 2本     |
| たけのこ水煮   | 100g   | 200g  | 300g   | 400g  | 500g   | 600g   | 700g    | 800g   |
| しいたけ     | 3枚     | 6枚    | 9枚     | 12枚   | 15枚    | 18枚    | 21枚     | 24枚    |
| A 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½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9   | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| 片栗粉      | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9   | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| B 水      | 200ml  | 400ml | 600ml  | 800ml | 1ℓ     | 1.2ℓ   | 1.4ℓ    | 1.6ℓ   |
| 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     | 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   |
| 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   | 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   |
| 米        | 1.5合   | 3合    | 4.5合   | 6合    | 7.5合   | 9合     | 10.5合   | 12合    |

\*ごま油は、肉を焼く時と野菜を焼く時の2回、大さじ½ずつ使用します

※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



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)  | ½本   | 1本   | 1と½本   | 2本   | 2と½本   | 3本   | 3と½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 |
| 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 |
| 鶏がらスープの素     | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3 | 小さじ3と½ | 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



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個約60g) | 1かけ(15g) | 30g  | 45g    | 60g  | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 長ねぎ(1本100g)  | ¼本       | ½本   | ¾本     | 1本   | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾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½     | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| 水            | 500ml    | 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入りのおろししょうがの場合、小さじ1使用



じゃこの山椒ご飯

|               | 4人分          | 8人分          | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------|--------------|--------------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| ちりめんじゃこ       | 20g          | 40g          | 60g    | 80g  | 100g   | 120g  | 140g   | 160g  |
| しょうが (1個約60g) | 1かけ<br>(15g) | 30g          | 45g    | 60g  | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 小ねぎ           | 3本           | 6本           | 9本     | 12本  | 15本    | 18本   | 21本    | 24本   |
| 炒り白ごま         | 大さじ½         | 大さじ1         | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| サラダ油          | 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  |
| A 酒           | 大さじ½         | 大さじ1         | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
|               | 粉ざんしょう       | 10ふり<br>(2g) | 20ふり   | 30ふり | 40ふり   | 50ふり  | 60ふり   | 70ふり  |
|               | めんつゆ (2倍濃縮)  | 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 |
| 米             | 1.2合         | 2.4合         | 3.6合   | 4.8合 | 6合     | 7.2合  | 8.4合   | 9.6合  |

※しょうが1かけ→親指の第一関節くらいまでの大きさ ➡ P89



アスパラの肉巻きつくね

|             | 4人分          | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|-------------|--------------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| グリーンアスパラガス  | 4本           | 8本   | 12本    | 16本  | 20本    | 24本   | 28本    | 32本   |
| 豚ひき肉        | 200g         | 400g | 600g   | 800g | 1kg    | 1.2kg | 1.4kg  | 1.6kg |
| 長ねぎ         | ¼本           | ½本   | ¾本     | 1本   | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾本   | 2本    |
| A マヨネーズ     | 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  |
|             | 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  |
| 片栗粉         | 巻いた肉にまぶす用、適量 |      |        |      |        |       |        |       |
| 酒           | 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  |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 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  |
| サラダ油        | 大さじ½         | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |



旬野菜のさわやかサラダ

|         | 4人分      | 8人分           | 12人分 | 16人分 | 20人分 | 24人分 | 28人分 | 32人分 |
|---------|----------|---------------|------|------|------|------|------|------|
| 春キャベツ   | ¼個       | ½個            | ¾個   | 1個   | 1と¼個 | 1と½個 | 1と¾個 | 2個   |
| うま味調味料  | 8ふり      | 16ふり          | 24ふり | 32ふり | 40ふり | 48ふり | 56ふり | 64ふり |
| スナッペンどう | 8本       | 16本           | 24本  | 32本  | 40本  | 48本  | 56本  | 64本  |
| ゆで卵     | 2個       | 4個            | 6個   | 8個   | 10個  | 12個  | 14個  | 16個  |
| A マヨネーズ | 大さじ2と½   | 大さじ5<br>(60g) | 90g  | 120g | 150g | 180g | 210g | 240g |
|         | レモン汁     | 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 |
|         | 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 |
| 黒こしょう   | お好み      |               |      |      |      |      |      |      |



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 | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合 | 5.6合 | 7合   | 8.4合 | 9.8合 | 11.2合 |



春キャベツと豚肉のごまみそだれ

|               | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|---------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 豚ロース薄切り肉      | 260g  | 520g | 780g | 1.1kg | 1.3kg | 1.6kg | 1.8kg | 2.1kg |
| 春キャベツ         | ¼個    | ½個   | ¾個   | 1個    | 1と¼個  | 1と½個  | 1と¾個  | 2個    |
| 新玉ねぎ (1個200g) | ¼個    | ½個   | ¾個   | 1個    | 1と¼個  | 1と½個  | 1と¾個  | 2個    |
| 酒             | 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 みりん         | 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 |
|               | みそ    | 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 |
|               | すり白ごま | 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  |



春野菜のだし酢和え

|                | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|----------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| グリーンアスパラガス     | 4本   | 8本   | 12本  | 16本  | 20本   | 24本   | 28本   | 32本   |
| しめじ (1パック100g) | 1パック | 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  |
| パプリカ           | ¼個   | ½個   | ¾個   | 1個   | 1と¼個  | 1と½個  | 1と¾個  | 2個    |
| 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 |
| A めんつゆ (2倍濃縮)  | 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 |
|                | 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  |



新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

|         | 4人分    | 8人分  | 12人分 | 16人分   | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------|--------|------|------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 新じゃがいも  | 2個     | 4個   | 6個   | 8個     | 10個    | 12個   | 14個    | 16個   |
| 新玉ねぎ    | ¼個     | ½個   | ¾個   | 1個     | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個   | 2個    |
| 桜えび     | 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 |
| 塩昆布     | 5g     | 10g  | 15g  | 20g    | 25g    | 30g   | 35g    | 40g   |
| A 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 |
|         | 和風だしの素 | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |

※じゃがいもは中サイズ→1個60g程度





たっぷり野菜の簡単ドライカレー

|             | 4人分      | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分   | 28人分   | 32人分   |       |
|-------------|----------|------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 豚ひき肉        | 230g     | 460g | 690g   | 920g | 1.15kg | 1.38kg | 1.61kg | 1.84kg |       |
| 玉ねぎ         | ½個       | 1個   | 1と½個   | 2個   | 2と½個   | 3個     | 3と½個   | 4個     |       |
| トマト(1個200g) | 1個       | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個     | 7個     | 8個     |       |
| レタス         | ¼個       | ½個   | ¾個     | 1個   | 1と¼個   | 1と½個   | 1と¾個   | 2個     |       |
| ピザ用チーズ      | 50g      | 100g | 150g   | 200g | 250g   | 300g   | 350g   | 400g   |       |
| オリーブオイル     | 大さじ½     | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3   | 大さじ3と½ | 大さじ4   |       |
| おろしにんにく     | 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   |       |
| カレー粉        | 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   |       |
| A ウスターソース   | 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  |       |
|             | トマトケチャップ | 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 |
|             | 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  |
| 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  |       |



春野菜のさわやかサラダ

|         | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分    | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|---------|--------|------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 春キャベツ   | ¼個     | ½個   | ¾個     | 1個    | 1と¼個    | 1と½個  | 1と¾個    | 2個    |
| うま味調味料  | 8ふり    | 16ふり | 24ふり   | 32ふり  | 40ふり    | 48ふり  | 56ふり    | 64ふり  |
| スナッペンどう | 8個     | 16個  | 24個    | 32個   | 40個     | 48個   | 56個     | 64個   |
| ゆで卵     | 2個     | 4個   | 6個     | 8個    | 10個     | 12個   | 14個     | 16個   |
| コンソメ顆粒  | 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  |
| レモン汁    | 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 |
| マヨネーズ   | 大さじ2と½ | 大さじ5 | 大さじ7と½ | 大さじ10 | 大さじ12と½ | 大さじ15 | 大さじ17と½ | 大さじ20 |
| 黒こしょう   | お好み    |      |        |       |         |       |         |       |

※マヨネーズ大さじ1→15g



アスパラとベーコンのコンソメスープ

|            | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|------------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| グリーンアスパラガス | 3本    | 6本   | 9本   | 12本  | 15本   | 18本   | 21本   | 24本   |
| 玉ねぎ        | ¼個    | ½個   | ¾個   | 1個   | 1と¼個  | 1と½個  | 1と¾個  | 2個    |
| にんじん       | ¼本    | ½本   | ¾本   | 1本   | 1と¼本  | 1と½本  | 1と¾本  | 2本    |
| ベーコン(1枚9g) | 2枚    | 4枚   | 6枚   | 8枚   | 10枚   | 12枚   | 14枚   | 16枚   |
| オリーブオイル    | 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          | 500ml | 1ℓ   | 1.5ℓ | 2ℓ   | 2.5ℓ  | 3ℓ    | 3.5ℓ  | 4ℓ    |
| コンソメ顆粒     | 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 |
| 乾燥パセリ      | お好み   |      |      |      |       |       |       |       |



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 | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合 | 5.6合 | 7合   | 8.4合 | 9.8合 | 11.2合 |



豚肉と春雨の中華風炒め

|                                 | 4人分      | 8人分   | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 豚こま切れ肉                          | 200g     | 400g  | 600g   | 800g  | 1kg    | 1.2kg | 1.4kg  | 1.6kg |
| 酒                               | 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  |
| 緑豆春雨(乾燥)                        | 35g      | 70g   | 105g   | 140g  | 175g   | 210g  | 245g   | 280g  |
| ピーマン                            | 2個       | 4個    | 6個     | 8個    | 10個    | 12個   | 14個    | 16個   |
| 長ねぎ                             | ½本       | 1本    | 1と½本   | 2本    | 2と½本   | 3本    | 3と½本   | 4本    |
| しょうが(1個約60g)                    | 1かけ(15g) | 30g   | 45g    | 60g   | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| 輪切り唐辛子                          | 1本分      | 2本分   | 3本分    | 4本分   | 5本分    | 6本分   | 7本分    | 8本分   |
| ごま油                             | 大さじ½     | 大さじ1  | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| <div><div>A</div>鶏がらスープの素</div> | 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                               | 100ml    | 200ml | 300ml  | 400ml | 500ml  | 600ml | 700ml  | 800ml |
| みりん                             | 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  |
| 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  |

※春雨は少々量がぶれても大丈夫です

※しょうが1かけ→親指の第一関節くらいまでの大きさ ➡ P89



レタスとかにかまのサラダ

|                 | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分   |
|-----------------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| レタス(小さ目)        | ½個   | 1個   | 1と½個   | 2個     | 2と½個   | 3個    | 3と½個   | 4個     |
| かに風味かまぼこ(1本12g) | 4本   | 8本   | 12本    | 16本    | 20本    | 24本   | 28本    | 32本    |
| 炒り白ごま           | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2   | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| 鶏がらスープの素        | 小さじ½ | 小さじ¾ | 小さじ1   | 小さじ1と½ | 小さじ1と¾ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ2と¾ |
| 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  |



トマトとわかめの卵スープ

|          | 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       | 2個        | 3個        | 4個        | 5個        | 6個        | 7個        | 8個        |
| 乾燥わかめ    | 大さじ1(5g) | 大さじ2(10g) | 大さじ3(15g) | 大さじ4(20g) | 大さじ5(25g) | 大さじ6(30g) | 大さじ7(35g) | 大さじ8(40g) |
| 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        | 700ml    | 1.4ℓ      | 2.1ℓ      | 2.8ℓ      | 3.5ℓ      | 4.2ℓ      | 4.9ℓ      | 5.6ℓ      |
| 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     |
| 酢        | 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     |

※生わかめ(ボイル済み)使用の場合→約50g



桜えびと大葉の香り混ぜご飯

|        | 4人分          | 8人分            | 12人分           | 16人分           | 20人分           | 24人分           | 28人分           | 32人分           |
|--------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 桜えび    | 大さじ6<br>(8g) | 大さじ12<br>(16g) | 大さじ18<br>(24g) | 大さじ24<br>(32g) | 大さじ30<br>(40g) | 大さじ36<br>(48g) | 大さじ42<br>(56g) | 大さじ48<br>(64g) |
| 大葉     | 4枚           | 8枚             | 12枚            | 16枚            | 20枚            | 24枚            | 28枚            | 32枚            |
| 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           |
| 和風だしの素 | 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           |
| 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          |
| 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          |



豚肉と野菜の甘酢炒め

|          | 4人分            | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分   | 28人分   | 32人分   |
|----------|----------------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 豚こま切れ肉   | 240g           | 480g | 720g   | 960g  | 1.2kg  | 1.44kg | 1.68kg | 1.92kg |
| A 酒      | 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   |
| 水        | 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   |
| しょうゆ     | 大さじ½           | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3   | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| 片栗粉      | 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  |
| もやし      | 100g           | 200g | 300g   | 400g  | 500g   | 600g   | 700g   | 800g   |
| にんじん     | ½本             | 1本   | 1と½本   | 2本    | 2と½本   | 3本     | 3と½本   | 4本     |
| しいたけ     | 2枚             | 4枚   | 6枚     | 8枚    | 10枚    | 12枚    | 14枚    | 16枚    |
| ピーマン     | 2個             | 4個   | 6個     | 8個    | 10個    | 12個    | 14個    | 16個    |
| サラダ油     | 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   |
| B 酢      | 大さじ3<br>(45mℓ) | 90mℓ | 135mℓ  | 180mℓ | 225mℓ  | 270mℓ  | 315mℓ  | 360mℓ  |
| 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  |
| 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   |
| 砂糖       | 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  |
| 片栗粉      | 大さじ½           | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3   | 大さじ3と½ | 大さじ4   |



厚揚げとオクラの焼き浸し

|              | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|--------------|--------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
| 厚揚げ          | 200g   | 400g | 600g   | 800g | 1kg    | 1.2kg | 1.4kg   | 1.6kg |
| オクラ(1本10g)   | 4本     | 8本   | 12本    | 16本  | 20本    | 24本   | 28本     | 32本   |
| みょうが         | 1個     | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個    | 7個      | 8個    |
| A めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| 水            | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| おろししょうが      | 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 | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合 | 5.6合 | 7合   | 8.4合 | 9.8合 | 11.2合 |



ピーマンの肉詰め

|              | 4人分      | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|--------------|----------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| ピーマン         | 6個       | 12個  | 18個    | 24個   | 30個    | 36個   | 42個    | 48個   |
| 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  |
| 豚ひき肉         | 300g     | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg  | 2.4kg |
| 長ねぎ          | ¼本       | ½本   | ¾本     | 1本    | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾本   | 2本    |
| しょうが(1個約60g) | 1かけ(15g) | 30g  | 45g    | 60g   | 75g    | 90g   | 105g   | 120g  |
| マヨネーズ        | 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 |
| 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  |
| 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 |
| A 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 |
| 酒            | 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 |
| みりん          | 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  |
| 片栗粉          | 小さじ½     | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |



切り干し大根のサラダ

|              | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 切り干し大根       | 20g  | 40g  | 60g  | 80g  | 100g  | 120g  | 140g  | 160g  |
| きゅうり         | 1本   | 2本   | 3本   | 4本   | 5本    | 6本    | 7本    | 8本    |
| ツナ水煮缶(1缶70g) | 1缶   | 2缶   | 3缶   | 4缶   | 5缶    | 6缶    | 7缶    | 8缶    |
| 塩昆布          | 5g   | 10g  | 15g  | 20g  | 25g   | 30g   | 35g   | 40g   |
| 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 |



トマトともずくの卵スープ

|             | 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150g) | 1個    | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個    | 7個     | 8個    |
| 味付きもずく(三杯酢) | 2パック  | 4パック | 6パック   | 8パック | 10パック  | 12パック | 14パック  | 16パック |
| 長ねぎ         | ¼本    | ½本   | ¾本     | 1本   | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾本   | 2本    |
| 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   |
| 水           | 500mℓ | 1ℓ   | 1.5ℓ   | 2ℓ   | 2.5ℓ   | 3ℓ    | 3.5ℓ   | 4ℓ    |
| A 鶏がらスープの素  | 小さじ½  | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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  |

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



夏野菜のミートソーススパゲッティ

|                 | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分   | 28人分   | 32人分   |
|-----------------|--------|------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 豚ひき肉            | 180g   | 360g | 540g   | 720g  | 900g   | 1.08kg | 1.26kg | 1.44kg |
| なす(1本100g)      | 1本     | 2本   | 3本     | 4本    | 5本     | 6本     | 7本     | 8本     |
| オクラ(1本10g)      | 6本     | 12本  | 18本    | 24本   | 30本    | 36本    | 42本    | 48本    |
| おろしにんにく         | 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               | 600mℓ  | 1.2ℓ | 1.8ℓ   | 2.4ℓ  | 3ℓ     | 3.6ℓ   | 4.2ℓ   | 4.8ℓ   |
| カットトマト缶(1缶400g) | ½缶     | 1缶   | 1と½缶   | 2缶    | 2と½缶   | 3缶     | 3と½缶   | 4缶     |
| A ケチャップ         | 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  |
|                 | 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   |
|                 | コンソメ顆粒 | 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   |
| オリーブオイル         | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3   | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| スパゲッティ          | 200g   | 400g | 600g   | 800g  | 1kg    | 1.2kg  | 1.4kg  | 1.6kg  |

※スパゲッティ→1.6mm 7分ゆでを使用  
※おろしにんにく→小さじ1は6cm程度



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   |
|--------------|------|------|------|------|--------|--------|-------|--------|
| レタス(1個300g)  | ½個   | 1個   | 1と½個 | 2個   | 2と½個   | 3個     | 3と½個  | 4個     |
| ミニトマト        | 8個   | 16個  | 24個  | 32個  | 40個    | 48個    | 56個   | 64個    |
| ピーマン         | 1個   | 2個   | 3個   | 4個   | 5個     | 6個     | 7個    | 8個     |
| ツナ水煮缶(1缶70g) | 1缶   | 2缶   | 3缶   | 4缶   | 5缶     | 6缶     | 7缶    | 8缶     |
| 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  |
| A オリーブオイル    | 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   |
|              | レモン汁 | 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  |
|              | 塩    | 小さじ⅓ | 小さじ⅔ | 小さじ1 | 小さじ1と⅓ | 小さじ1と⅔ | 小さじ2  | 小さじ2と⅓ |
| 黒こしょう        | 少々   |      |      |      |        |        |       |        |



わらびもち風デザート

|       | 4人分          | 8人分   | 12人分  | 16人分  | 20人分 | 24人分  | 28人分  | 32人分 |
|-------|--------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| A 片栗粉 | 30g          | 60g   | 90g   | 120g  | 150g | 180g  | 210g  | 240g |
|       | 砂糖           | 30g   | 60g   | 90g   | 150g | 180g  | 210g  | 240g |
|       | 水            | 250mℓ | 500mℓ | 750mℓ | 1ℓ   | 1.25ℓ | 1.75ℓ | 2ℓ   |
| きなこ   | お好み          |       |       |       |      |       |       |      |
| 黒みつ   | お好み          |       |       |       |      |       |       |      |
| 氷     | 1班分で氷大5〜6個程度 |       |       |       |      |       |       |      |



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本10g)   | 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(1缶70g) | 2缶       | 4缶    | 6缶    | 8缶    | 10缶   | 12缶   | 14缶   | 16缶   |
| 水            | 150mℓ    | 300mℓ | 450mℓ | 600mℓ | 750mℓ | 900mℓ | 1.05ℓ | 1.2ℓ  |
| 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 |
|              | 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  |
|              | 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 |



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   | 20g  | 40g  | 60g  | 80g   | 100g  | 120g  | 140g  | 160g  |
| 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(1束100g) | ½束       | 1束   | 1と½束 | 2束   | 2と½束 | 3束    | 3と½束  | 4束    |
| しょうが(1個約60g)  | 1かけ(15g) | 30g  | 45g  | 60g  | 75g  | 90g   | 105g  | 120g  |
| 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             | 500mℓ    | 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  |
|               | 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 |
|               | こしょう     | 適量   |      |      |      |       |       |       |



夏野菜とひき肉のトマトカレー

|                 | 4人分          | 8人分  | 12人分       | 16人分 | 20人分       | 24人分 | 28人分        | 32人分  |
|-----------------|--------------|------|------------|------|------------|------|-------------|-------|
| 豚ひき肉            | 200g         | 400g | 600g       | 800g | 1kg        | 1.2g | 1.4kg       | 1.6kg |
| 玉ねぎ             | ½個           | 1個   | 1と½個       | 2個   | 2と½個       | 3個   | 3と½個        | 4個    |
| なす              | 1本           | 2本   | 3本         | 4本   | 5本         | 6本   | 7本          | 8本    |
| ピーマン            | 1個           | 2個   | 3個         | 4個   | 5個         | 6個   | 7個          | 8個    |
| しょうが(1個約60g)    | 1かけ<br>(15g) | 30g  | 45g        | 60g  | 75g        | 90g  | 105g        | 120g  |
| カットトマト缶(1缶400g) | 1缶           | 2缶   | 3缶         | 4缶   | 5缶         | 6缶   | 7缶          | 8缶    |
| カレールウ(中辛)       | 60g          | 120g | 180g       | 240g | 300g       | 360g | 420g        | 480g  |
| おろしにんにく         | 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  |
| コンソメ顆粒          | 小さじ1<br>と½   | 小さじ3 | 小さじ4<br>と½ | 小さじ6 | 小さじ7<br>と½ | 小さじ9 | 小さじ10<br>と½ | 小さじ12 |
| 中濃ソース           | 大さじ½         | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2 | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3 | 大さじ3<br>と½  | 大さじ4  |
| サラダ油            | 大さじ½         | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2 | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3 | 大さじ3<br>と½  | 大さじ4  |
| ご飯              | 米1.5合分       | 米3合分 | 米4.5合分     | 米6合分 | 米7.5合分     | 米9合分 | 米10.5合分     | 米12合分 |



青じそ香るノンオイルサラダ

|        | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 青じそ    | 5枚   | 10枚  | 15枚  | 20枚  | 25枚   | 30枚   | 35枚   | 40枚   |
| レタス    | ½玉   | 1玉   | 1と½玉 | 2玉   | 2と½玉  | 3玉    | 3と½玉  | 4玉    |
| トマト    | 1個   | 2個   | 3個   | 4個   | 5個    | 6個    | 7個    | 8個    |
| 酢      | 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 |
| みりん    | 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 |
| コンソメ顆粒 | 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  |



にんじんヨーグルト

|           | 4人分  | 8人分   | 12人分  | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| にんじん      | ½本   | 1本    | 1と½本  | 2本    | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| A 砂糖      | 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 |
| 水         | 50mℓ | 100mℓ | 150mℓ | 200mℓ | 250mℓ | 300mℓ | 350mℓ | 400mℓ |
| レモン汁      | 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 |
| プレーンヨーグルト | 400g | 800g  | 1.2kg | 1.6kg | 2kg   | 2.4kg | 2.8kg | 3.2kg |



鶏だし冷汁

|             | 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50g) | 3本    | 6本   | 9本    | 12本   | 15本   | 18本   | 21本   | 24本   |
| 酒           | 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 |
| きゅうり        | 1本    | 2本   | 3本    | 4本    | 5本    | 6本    | 7本    | 8本    |
| うま味調味料      | 4ふり   | 8ふり  | 12ふり  | 16ふり  | 20ふり  | 24ふり  | 28ふり  | 32ふり  |
| みょうが        | 2個    | 4個   | 6個    | 8個    | 10個   | 12個   | 14個   | 16個   |
| 大葉          | 2枚    | 4枚   | 6枚    | 8枚    | 10枚   | 12枚   | 14枚   | 16枚   |
| A 鶏がらスープの素  | 小さじ4  | 小さじ8 | 小さじ12 | 小さじ16 | 小さじ20 | 小さじ24 | 小さじ28 | 小さじ32 |
| 水           | 600mℓ | 1.2ℓ | 1.8ℓ  | 2.4ℓ  | 3ℓ    | 3.6ℓ  | 4.2ℓ  | 4.8ℓ  |
| 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 |



厚揚げとなすの辛みそ炒め

|             | 4人分        | 8人分  | 12人分       | 16人分  | 20人分       | 24人分  | 28人分        | 32人分  |
|-------------|------------|------|------------|-------|------------|-------|-------------|-------|
| 厚揚げ         | 300g       | 600g | 900g       | 1.2kg | 1.5kg      | 1.8kg | 2.1kg       | 2.4kg |
| なす(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) | ½本         | 1本   | 1と½本       | 2本    | 2と½本       | 3本    | 3と½本        | 4本    |
| A みそ        | 大さじ1<br>と½ | 大さじ3 | 大さじ4<br>と½ | 大さじ6  | 大さじ7<br>と½ | 大さじ9  | 大さじ10<br>と½ | 大さじ12 |
| 酒           | 大さじ1<br>と½ | 大さじ3 | 大さじ4<br>と½ | 大さじ6  | 大さじ7<br>と½ | 大さじ9  | 大さじ10<br>と½ | 大さじ12 |
| 水           | 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  |
| 砂糖          | 大さじ½       | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2  | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3  | 大さじ3<br>と½  | 大さじ4  |
| 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  |
| 一味唐辛子       | 5ふり        | 10ふり | 15ふり       | 20ふり  | 25ふり       | 30ふり  | 35ふり        | 40ふり  |
| ごま油         | 大さじ½       | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2  | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3  | 大さじ3<br>と½  | 大さじ4  |

※みそ大さじ1(18g)、酒大さじ1(15mℓ)、みりん大さじ1(18mℓ)

※小さ目のなすの場合 8人分で3本など、調整をお願いします



ミニトマトとオクラのもずく酢和え

|              | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| ミニトマト        | 8個   | 16個  | 24個  | 32個  | 40個   | 48個   | 56個   | 64個   |
| オクラ(1本10g)   | 8本   | 16本  | 24本  | 32本  | 40本   | 48本   | 56本   | 64本   |
| 味付きもずく酢(三杯酢) | 2パック | 4パック | 6パック | 8パック | 10パック | 12パック | 14パック | 16パック |
| おろししょうが      | お好み  |      |      |      |       |       |       |       |

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用





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 |



厚揚げの南蛮漬け

|        | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|--------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 厚揚げ    | 300g | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg  | 2.4kg |
| 玉ねぎ    | ¼個   | ½個   | ¾個     | 1個    | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個   | 2個    |
| パプリカ   | ¼個   | ½個   | ¾個     | 1個    | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個   | 2個    |
| ピーマン   | 1個   | 2個   | 3個     | 4個    | 5個     | 6個    | 7個     | 8個    |
| A ポン酢  | 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 |
| みりん    | 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 |
| 輪切り唐辛子 | 1本分  | 2本分  | 3本分    | 4本分   | 5本分    | 6本分   | 7本分    | 8本分   |
| 水      | 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 |
| ごま油    | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |

※唐辛子1本分＝輪切り唐辛子ひとつまみ程度



切り干し大根のナムル

|            | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|------------|--------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
| 切り干し大根     | 20g    | 40g  | 60g    | 80g  | 100g   | 120g  | 140g    | 160g  |
| 小ねぎ        | 2本分    | 4本分  | 6本分    | 8本分  | 10本分   | 12本分  | 14本分    | 16本分  |
| A 炒り白ごま    | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |
| 鶏がらスープの素   | 小さじ1   | 小さじ2 | 小さじ3   | 小さじ2 | 小さじ5   | 小さじ6  | 小さじ7    | 小さじ8  |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 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 |



ピリ辛豆乳冷汁

|              | 4人分   | 8人分   | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| ツナ水煮缶(1缶70g) | 2缶    | 4缶    | 6缶   | 8缶   | 10缶   | 12缶   | 14缶   | 16缶   |
| トマト          | 1個    | 2個    | 3個   | 4個   | 5個    | 6個    | 7個    | 8個    |
| みょうが         | 1個    | 2個    | 3個   | 4個   | 5個    | 6個    | 7個    | 8個    |
| 大葉           | 3枚    | 6枚    | 9枚   | 12枚  | 15枚   | 18枚   | 21枚   | 24枚   |
| きゅうり         | ½本    | 1本    | 1と½本 | 2本   | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| うま味調味料       | 3ふり   | 6ふり   | 9ふり  | 12ふり | 15ふり  | 18ふり  | 21ふり  | 24ふり  |
| A 無調整豆乳      | 400mℓ | 800mℓ | 1.2ℓ | 1.6ℓ | 2ℓ    | 2.4ℓ  | 2.8ℓ  | 3.2ℓ  |
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 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 |
| 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  |
| ラー油          | 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  |



とうもろこしご飯

|           | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分 | 28人分   | 32人分  |
|-----------|------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|
| ホールコーン(缶) | 1缶   | 2缶   | 3缶     | 4缶   | 5缶     | 6缶   | 7缶     | 8缶    |
| コンソメ顆粒    | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3 | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 米         | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合   | 5.6合 | 7合     | 8.4合 | 9.8合   | 11.2合 |

※ホールコーン(缶)→1缶190g



チキンと夏野菜のスープカレー

|               | 4人分   | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分   | 28人分   | 32人分   |
|---------------|-------|------|--------|------|--------|--------|--------|--------|
| 鶏もも肉          | 240g  | 480g | 720g   | 960g | 1.2kg  | 1.44kg | 1.68kg | 1.92kg |
| 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   |
| なす(1本100g)    | 1本    | 2本   | 3本     | 4本   | 5本     | 6本     | 7本     | 8本     |
| 赤パプリカ(1個150g) | ½個    | 1個   | 1と½個   | 2個   | 2と½個   | 3個     | 3と½個   | 4個     |
| オクラ(1本10g)    | 6本    | 12本  | 18本    | 24本  | 30本    | 36本    | 42本    | 48本    |
| カレー粉          | 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  |
| 水             | 600mℓ | 1.2ℓ | 1.8ℓ   | 2.4ℓ | 3ℓ     | 3.6ℓ   | 4.2ℓ   | 4.8ℓ   |
| A おろししょうが     | 小さじ½  | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3   | 小さじ3と½ | 小さじ4   |
| おろしにんにく       | 小さじ½  | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3   | 小さじ3と½ | 小さじ4   |
| 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  |
| みりん           | 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  |
| コンソメ顆粒        | 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   |



さば缶マリネ

|               | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------------|------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| さば水煮缶(1缶190g) | 1缶   | 2缶   | 3缶     | 4缶   | 5缶     | 6缶    | 7缶     | 8缶    |
| 玉ねぎ(1個200g)   | ½個   | 1個   | 1と½個   | 2個   | 2と½個   | 3個    | 3と½個   | 4個    |
| トマト(1個200g)   | 1個   | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個    | 7個     | 8個    |
| 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  |
| しょうゆ          | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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  |
| オリーブオイル       | 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 |



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 | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合 | 5.6合 | 7合   | 8.4合 | 9.8合 | 11.2合 |



豚肉となすのさっぱり炒め

|             | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分   | 28人分    | 32人分   |
|-------------|--------|------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 豚こま切れ肉      | 240g   | 480g | 720g   | 960g  | 1.2kg  | 1.44kg | 1.68kg  | 1.92kg |
| A 酒         | 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   |
| めんつゆ        | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9   | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| 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   |
| なす          | 2本     | 4本   | 6本     | 8本    | 10本    | 12本    | 14本     | 16本    |
| パプリカ        | ¼個     | ½個   | ¾個     | 1個    | 1と¼個   | 1と½個   | 1と¾個    | 2個     |
| B おろしにんにく   | 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   |
| 酢           | 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  |
| 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  |
| ごま油(なす、豚肉用) | 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  |

※ごま油→なすを炒める時と、肉を炒める時に使用します



切り干し大根のめかぶ和え

|              | 4人分      | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|----------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 切り干し大根       | 20g      | 40g  | 60g  | 80g  | 100g  | 120g  | 140g  | 160g  |
| めかぶ(かつお風味たれ) | 2パック     | 4パック | 6パック | 8パック | 10パック | 12パック | 14パック | 16パック |
| しょうが(1個約60g) | 1かけ(15g) | 30g  | 45g  | 60g  | 75g   | 90g   | 105g  | 120g  |
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 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  |



ねぎと焼きのりのスープ

|            | 4人分   | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|------------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 長ねぎ        | ½本    | 1本   | 1と½本 | 2本    | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| 焼きのり       | 1枚    | 2枚   | 3枚   | 4枚    | 5枚    | 6枚    | 7枚    | 8枚    |
| オクラ(1本10g) | 3本    | 6本   | 9本   | 12本   | 15本   | 18本   | 21本   | 24本   |
| 水          | 600mℓ | 1.2ℓ | 1.8ℓ | 2.4ℓ  | 3ℓ    | 3.6ℓ  | 4.2ℓ  | 4.8ℓ  |
| 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  |
| 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 |

白こしょう 適量

※焼きのり1枚→ヨコ19cm×タテ21cm



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 |



なすとトマトのチーズインハンバーグ

|                 | 4人分       | 8人分       | 12人分      | 16人分       | 20人分       | 24人分       | 28人分       | 32人分       |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 合いびき肉           | 280g      | 560g      | 840g      | 1.12kg     | 1.4kg      | 1.68kg     | 1.96kg     | 2.24kg     |
| A 塩             | 小さじ½      | 小さじ¾      | 小さじ1      | 小さじ1と½     | 小さじ1と¾     | 小さじ2       | 小さじ2と½     | 小さじ2と¾     |
| こしょう            | 少々        |           |           |            |            |            |            |            |
| なす              | 1本        | 2本        | 3本        | 4本         | 5本         | 6本         | 7本         | 8本         |
| スライスチーズ         | 2枚(1枚18g) | 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        |
| パン粉             | 大さじ3(9g)  | 大さじ6(18g) | 大さじ9(27g) | 大さじ12(36g) | 大さじ15(45g) | 大さじ18(54g) | 大さじ21(63g) | 大さじ24(72g) |
| 牛乳              | 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      |
| サラダ油            | 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       |
| しめじ(1パック100g)   | ½パック      | 1パック      | 1と½パック    | 2パック       | 2と½パック     | 3パック       | 3と½パック     | 4パック       |
| カットトマト缶(1缶400g) | 200g      | 400g(1缶)  | 600g      | 800g(2缶)   | 1kg        | 1.2kg(3缶)  | 1.4kg      | 1.6kg(4缶)  |
| B コンソメ顆粒        | 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       |
| 砂糖              | 小さじ1強     | 小さじ2強     | 大さじ1強     | 大さじ1と¾     | 大さじ2と½     | 大さじ3       | 大さじ3と¾     | 大さじ4       |

※しめじ→大きいパックの場合は½パック ※砂糖 小さじ1強→軽く山盛り小さじ1



彩りサラダ～柚子こしょうドレッシング～

|                | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|----------------|------|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| ブロッコリー(1個200g) | 1個   | 2個   | 3個     | 4個   | 5個     | 6個    | 7個     | 8個    |
| パプリカ           | ¼個   | ½個   | ¾個     | 1個   | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個   | 2個    |
| 玉ねぎ            | ¼個   | ½個   | ¾個     | 1個   | 1と¼個   | 1と½個  | 1と¾個   | 2個    |
| A 柚子こしょう       | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| めんつゆ(2倍濃縮)     | 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 |
| 酢              | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| オリーブオイル        | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2 | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |



たのしいコーヒーゼリー

|            | 4人分        | 8人分      | 12人分      | 16人分      | 20人分       | 24人分       | 28人分       | 32人分       |
|------------|------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| インスタントコーヒー | 小さじ2(4g)   | 小さじ4(8g) | 小さじ6(12g) | 小さじ8(16g) | 小さじ10(20g) | 小さじ12(24g) | 小さじ14(28g) | 小さじ16(28g) |
| 水          | 250mℓ      | 500mℓ    | 750mℓ     | 1ℓ        | 1.25ℓ      | 1.5ℓ       | 1.75ℓ      | 2ℓ         |
| A 粉ゼラチン    | 10g        | 20g      | 30g       | 40g       | 50g        | 60g        | 70g        | 80g        |
| 水          | 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      |
| 湯(80～90℃)  | 大さじ4(60mℓ) | 120mℓ    | 180mℓ     | 240mℓ     | 300mℓ      | 360mℓ      | 420mℓ      | 480mℓ      |
| 砂糖         | 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      |
| コーヒー用ミルク   | 4個         | 8個       | 12個       | 16個       | 20個        | 24個        | 28個        | 32個        |



みょうがごはん

|      | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分   |
|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| みょうが | 2個   | 4個   | 6個     | 8個     | 10個    | 12個   | 14個    | 16個    |
| 大葉   | 3枚   | 6枚   | 9枚     | 12枚    | 15枚    | 18枚   | 21枚    | 24枚    |
| A 酢  | 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  |
| 砂糖   | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2   | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| 塩    | 小さじ½ | 小さじ¾ | 小さじ1   | 小さじ1と½ | 小さじ1と¾ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ2と¾ |
| 米    | 1.4合 | 2.8合 | 4.2合   | 5.6合   | 7合     | 8.4合  | 9.8合   | 11.2合  |



鶏肉となすのねぎしょうゆだれ

|         | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|---------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 鶏もも肉    | 300g | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg  | 2.4kg |
| A しょうゆ  | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 酒       | 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  |
| おろししょうが | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| おろしにんにく | 小さじ½ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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 |
| なす      | 1本   | 2本   | 3本     | 4本    | 5本     | 6本    | 7本     | 8本    |
| 長ねぎ     | ¼本   | ½本   | ¾本     | 1本    | 1と¼本   | 1と½本  | 1と¾本   | 2本    |
| B 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  |
| 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  |
| みりん     | 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  |
| 砂糖      | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½ | 大さじ4  |
| サラダ油    | 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 |



じゃがいもとピーマンのナムル

|                 | 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個約100g) | 2個       | 4個       | 6個       | 8個        | 10個        | 12個        | 14個        | 16個        |
| ピーマン            | 2個       | 4個       | 6個       | 8個        | 10個        | 12個        | 14個        | 16個        |
| ハム (1枚15g)      | 2枚 (30g) | 4枚 (60g) | 6枚 (90g) | 8枚 (120g) | 10枚 (150g) | 12枚 (180g) | 14枚 (210g) | 16枚 (240g) |
| A 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      |
| 鶏がらスープの素        | 大さじ½     | 大さじ1     | 大さじ1と½   | 大さじ2      | 大さじ2と½     | 大さじ3       | 大さじ3と½     | 大さじ4       |



枝豆と塩昆布の焼きいなり

|              | 4人分        | 8人分        | 12人分       | 16人分        | 20人分        | 24人分        | 28人分         | 32人分         |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 油揚げ (1枚約30g) | 3枚         | 6枚         | 9枚         | 12枚         | 15枚         | 18枚         | 21枚          | 24枚          |
| ゆで枝豆 (さや付き)  | 150g       | 300g       | 450g       | 600g        | 750g        | 900g        | 1.05kg       | 1.2kg        |
| 塩昆布          | 大さじ3 (15g) | 大さじ6 (30g) | 大さじ9 (45g) | 大さじ12 (60g) | 大さじ15 (75g) | 大さじ18 (90g) | 大さじ21 (105g) | 大さじ24 (120g) |
| 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        |
| 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        |
| めんつゆ (2倍濃縮)  | 大さじ½       | 大さじ1       | 大さじ1と½     | 大さじ2        | 大さじ2と½      | 大さじ3        | 大さじ3と½       | 大さじ4         |

※枝豆→さや付きの重さ



なすときゅうりの浅漬け

|               | 4人分       | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|---------------|-----------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
| なす            | 2本        | 4本   | 6本     | 8本   | 10本    | 12本   | 14本     | 16本   |
| きゅうり          | 1本        | 2本   | 3本     | 4本   | 5本     | 6本    | 7本      | 8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  |
| しょうが (1個約60g) | 1かけ (15g) | 30g  | 45g    | 60g  | 75g    | 90g   | 105g    | 120g  |
| めんつゆ (2倍濃縮)   | 大さじ1と½    | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| 酢             | 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 |
| 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 |



ひつま汁

|        | 4人分   | 8人分   | 12人分  | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 薄力粉    | 100g  | 200g  | 300g  | 400g  | 500g  | 600g  | 700g  | 800g  |
| 水      | 60mℓ  | 120mℓ | 180mℓ | 240mℓ | 300mℓ | 360mℓ | 420mℓ | 480mℓ |
| 鶏もも肉   | 120g  | 240g  | 360g  | 480g  | 600g  | 720g  | 840g  | 960g  |
| ごぼう    | ½本    | 1本    | 1と½本  | 2本    | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| 大根     | ⅓本    | ⅔本    | 1本    | 1と⅓本  | 2本    | 2と⅔本  | 3本    | 3と⅔本  |
| にんじん   | ⅓本    | ⅔本    | 1本    | 1と⅓本  | 2本    | 2と⅔本  | 3本    | 3と⅔本  |
| しいたけ   | 3枚    | 6枚    | 9枚    | 12枚   | 15枚   | 18枚   | 21枚   | 24枚   |
| 長ねぎ    | ½本    | 1本    | 1と½本  | 2本    | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本    |
| A 水    | 800mℓ | 1.6ℓ  | 2.4ℓ  | 3.2ℓ  | 4ℓ    | 4.8ℓ  | 5.6ℓ  | 6.4ℓ  |
| 酒      | 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  |
| みりん    | 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  |
| 和風だしの素 | 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   | 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 |



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 |



高野豆腐の卵とじ

|                     | 4人分                               | 8人分   | 12人分  | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|---------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 高野豆腐(1枚約17g)        | 2枚                                | 4枚    | 6枚    | 8枚    | 10枚   | 12枚   | 14枚   | 16枚   |
| 玉ねぎ                 | ½個                                | 1個    | 1と½個  | 2個    | 2と½個  | 3個    | 3と½個  | 4個    |
| 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  |
| しいたけ                | 2枚                                | 4枚    | 6枚    | 8枚    | 10枚   | 12枚   | 14枚   | 16枚   |
| 三つ葉                 | 適量(副菜に緑色があるので、三つ葉はのせなくてもOK！お好みで♪) |       |       |       |       |       |       |       |
| <b>A</b> 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 |
| 水                   | 150mℓ                             | 300mℓ | 450mℓ | 600mℓ | 750mℓ | 900mℓ | 1.05ℓ | 1.2ℓ  |
| みりん                 | 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  |



青菜と桜えびのだし酢和え

|              | 4人分          | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|--------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 小松菜(1束約200g) | 1束           | 2束   | 3束   | 4束   | 5束    | 6束    | 7束    | 8束    |
| 桜えび          | 大さじ3<br>(5g) | 10g  | 15g  | 20g  | 25g   | 30g   | 35g   | 40g   |
| 酢            | 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 |
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 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 |



さんまのつみれ汁

|             | 4人分           | 8人分           | 12人分          | 16人分          | 20人分          | 24人分            | 28人分            | 32人分            |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| さんまのすり身     | 2尾分<br>(200g) | 4尾分<br>(400g) | 6尾分<br>(600g) | 8尾分<br>(800g) | 10尾分<br>(1kg) | 12尾分<br>(1.2kg) | 14尾分<br>(1.4kg) | 16尾分<br>(1.6kg) |
| <b>A</b> みそ | 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            |
| 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            |
| 水           | 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           |
| ごぼう         | ½本            | ¾本            | 1本            | 1と½本          | 1と¾本          | 2本              | 2と½本            | 2と¾本            |
| 大根          | ½本            | ½本            | ½本            | ¾本            | ¾本            | 1本              | 1と½本            | 1と2/6本          |
| にんじん        | ½本            | ¾本            | 1本            | 1と½本          | 1と¾本          | 2本              | 2と½本            | 2と¾本            |
| 長ねぎ         | ½本            | 1本            | 1と½本          | 2本            | 2と½本          | 3本              | 3と½本            | 4本              |
| 和風だしの素      | 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            |
| 水           | 700mℓ         | 1.4ℓ          | 2.1ℓ          | 2.8ℓ          | 3.5ℓ          | 4.2ℓ            | 4.9ℓ            | 5.6ℓ            |
| みそ          | 大さじ1<br>と½    | 大さじ3          | 大さじ4<br>と½    | 大さじ6          | 大さじ7<br>と½    | 大さじ9            | 大さじ10<br>と½     | 大さじ12           |



甘酢しょうがのいなりずし

|          | 4人分  | 8人分  | 12人分       | 16人分 | 20人分       | 24人分 | 28人分       | 32人分 |
|----------|------|------|------------|------|------------|------|------------|------|
| 味付けいなりあげ | 8枚   | 16枚  | 24枚        | 32枚  | 40枚        | 48枚  | 56枚        | 64枚  |
| 甘酢しょうが   | 30g  | 60g  | 90g        | 120g | 150g       | 180g | 210g       | 240g |
| 炒り白ごま    | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1<br>と½ | 大さじ2 | 大さじ2<br>と½ | 大さじ3 | 大さじ3<br>と½ | 大さじ4 |
| 米        | 1合   | 2合   | 3合         | 4合   | 5合         | 6合   | 7合         | 8合   |



山形芋煮

|            | 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     | 150g         | 300g | 450g | 600g | 750g  | 900g  | 1.1kg | 1.25kg |
| 里いも(1個50g) | 3個<br>(150g) | 6個   | 9個   | 12個  | 15個   | 18個   | 21個   | 24個    |
| ごぼう        | ½本           | ¾本   | 1本   | 1と½本 | 1と¾本  | 2本    | 2と½本  | 2と¾本   |
| 長ねぎ        | ½本           | 1本   | 1と½本 | 2本   | 2と½本  | 3本    | 3と½本  | 4本     |
| こんにゃく      | ½枚<br>(100g) | 1枚   | 1と½枚 | 2枚   | 2と½枚  | 3枚    | 3と½枚  | 4枚     |
| <b>A</b> 水 | 800mℓ        | 1.6ℓ | 2.4ℓ | 3.2ℓ | 4ℓ    | 4.8ℓ  | 5.6ℓ  | 6.4ℓ   |
| 酒          | 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  |
| 和風だしの素     | 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       | 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  |
| 砂糖         | 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  |

※こんにゃくは、あく抜き不要のものを。ごぼうは洗いごぼう、里いもは水煮を使用すると簡単です



青菜ときのこのツナ和え

|               | 4人分  | 8人分  | 12人分       | 16人分 | 20人分       | 24人分  | 28人分       | 32人分  |
|---------------|------|------|------------|------|------------|-------|------------|-------|
| 小松菜(1束200g)   | 1束   | 2束   | 3束         | 4束   | 5束         | 6束    | 7束         | 8束    |
| ツナ水煮缶(1缶70g)  | 1缶   | 2缶   | 3缶         | 4缶   | 5缶         | 6缶    | 7缶         | 8缶    |
| しめじ(1パック100g) | ½パック | 1パック | 1と½<br>パック | 2パック | 2と½<br>パック | 3パック  | 3と½<br>パック | 4パック  |
| 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 |
| 和風だしの素        | 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  |





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 |



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            | 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   |
| れんこん(1節180g)   | 1節     | 2節   | 3節     | 4節     | 5節     | 6節   | 7節      | 8節     |
| まいたけ(1パック100g) | 1パック   | 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           | ½パック   | ¾パック | 1パック   | 1と½パック | 1と¾パック | 2パック | 2と½パック  | 2と¾パック |
| 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   |
| <b>A</b> みりん   | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6   | 大さじ7と½ | 大さじ9 | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| しょうゆ           | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6   | 大さじ7と½ | 大さじ9 | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| 酒              | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6   | 大さじ7と½ | 大さじ9 | 大さじ10と½ | 大さじ12  |

※片栗粉とごま油は、鮭とれんこんそれぞれに使用します



海苔のみそ汁 ～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) | ½丁              | 1丁              | 1と½丁            | 2丁              | 2と½              | 3丁               | 3と½              | 4丁               |
| 小ねぎ         | 2本              | 4本              | 6本              | 8本              | 10本              | 12本              | 14本              | 16本              |
| 水           | 800mℓ           | 1.6ℓ            | 2.4ℓ            | 3.2ℓ            | 4ℓ               | 4.8ℓ             | 5.6ℓ             | 6.4ℓ             |
| 昆布          | 5cm角2枚<br>(10g) | 5cm角4枚<br>(20g) | 5cm角6枚<br>(30g) | 5cm角8枚<br>(40g) | 5cm角10枚<br>(50g) | 5cm角12枚<br>(60g) | 5cm角14枚<br>(70g) | 5cm角16枚<br>(80g) |
| かつお節        | 15g             | 30g             | 45g             | 60g             | 75g              | 90g              | 105g             | 120g             |
| みそ          | 大さじ1と½          | 大さじ3            | 大さじ4と½          | 大さじ6            | 大さじ7と½           | 大さじ9             | 大さじ10と½          | 大さじ12            |

※焼きのり1枚→ヨコ19cm×タテ21cm



長いもと昆布のなめたけ和え

|          | 4人分         | 8人分         | 12人分        | 16人分        | 20人分         | 24人分         | 28人分         | 32人分         |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 長いも      | 200g        | 400g        | 600g        | 800g        | 1kg          | 1.2kg        | 1.4kg        | 1.6kg        |
| だしがら昆布   | 5cm角<br>2枚分 | 5cm角<br>4枚分 | 5cm角<br>6枚分 | 5cm角<br>8枚分 | 5cm角<br>10枚分 | 5cm角<br>12枚分 | 5cm角<br>14枚分 | 5cm角<br>16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         |             |             |             |              |              |              |              |

※だしがら昆布はみそ汁でだしをとった後の昆布をそのまま使用します



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 | 1.5合 | 3合  | 4.5合 | 6合   | 7.5合 | 9合   | 10.5合 | 12合  |



みぞれ揚げ出し豆腐

|                | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分   | 32人分  |
|----------------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 木綿豆腐(1丁300g)   | 300g | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg  | 2.4kg |
| 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 |
| <b>A</b> 大根おろし | ⅓本   | ⅔本   | ⅞本     | ⅔本    | ⅞本     | ⅞本    | ⅞本     | 1本    |
| 大根おろし汁         | 大さじ4 | 大さじ8 | 大さじ12  | 大さじ16 | 大さじ20  | 大さじ24 | 大さじ28  | 大さじ32 |
| 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 |
| 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 |
| 酒              | 大さじ⅓ | 大さじ1 | 大さじ1と⅓ | 大さじ2  | 大さじ2と⅓ | 大さじ3  | 大さじ3と⅓ | 大さじ4  |
| 片栗粉            | 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              | 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  |
| サラダ油           | 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 |



たっぷりきのこの鶏だんご汁

|               | 4人分    | 8人分    | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分   | 28人分   | 32人分   |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 鶏ひき肉          | 150g   | 300g   | 450g   | 600g   | 750g   | 900g   | 1.05kg | 1.2kg  |
| はんぺん          | 1枚     | 2枚     | 3枚     | 4枚     | 5枚     | 6枚     | 7枚     | 8枚     |
| しめじ(1パック100g) | ½パック   | 1パック   | 1と½パック | 2パック   | 2と½パック | 3パック   | 3と½パック | 4パック   |
| えのきだけ(1袋130g) | ½袋     | 1袋     | 1と½袋   | 2袋     | 2と½袋   | 3袋     | 3と½袋   | 4袋     |
| 長ねぎ           | ½本     | 1本     | 1と½本   | 2本     | 2と½本   | 3本     | 3と½本   | 4本     |
| こしょう          | 適量     |        |        |        |        |        |        |        |
| おろししょうが       | 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   |
| 三つ葉           | 適量     |        |        |        |        |        |        |        |
| 昆布            | 5cm角1枚 | 5cm角2枚 | 5cm角3枚 | 5cm角4枚 | 5cm角5枚 | 5cm角6枚 | 5cm角7枚 | 5cm角8枚 |
| 水             | 600mℓ  | 1.2ℓ   | 1.8ℓ   | 2.4ℓ   | 3ℓ     | 3.6ℓ   | 4.2ℓ   | 4.8ℓ   |
| 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   |
| 塩             | 小さじ⅓   | 小さじ⅓   | 小さじ1   | 小さじ1と⅓ | 小さじ1と⅓ | 小さじ2   | 小さじ2と⅓ | 小さじ2と⅓ |



青菜と桜えびのだし酢和え

|             | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分  | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|-------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 小松菜(1束200g) | 1束   | 2束   | 3束   | 4束    | 5束    | 6束    | 7束    | 8束    |
| 桜えび         | 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           | 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 |
| めんつゆ(2倍濃縮)  | 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 |



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 |



鶏肉とれんこんのみぞれ煮

|            | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|------------|--------|------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 鶏もも肉       | 300g   | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg   | 2.4kg |
| 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  |
| 大根のおろし汁    | 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  |
| 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  |
| 大根(1本約1kg) | ½本     | ½本   | ½本     | ¾本    | ¾本     | 1本    | 1と½本    | 1と½本  |
| れんこん       | 150g   | 300g | 450g   | 600g  | 750g   | 900g  | 1.05kg  | 1.2kg |
| 小ねぎ        | 適量     |      |        |       |        |       |         |       |
| サラダ油       | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |
| B みりん      | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| しょうゆ       | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| 柚子こしょう     | 小さじ½   | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2  | 小さじ2と½ | 小さじ3  | 小さじ3と½  | 小さじ4  |



ほうれん草とにんじんの白和え

|               | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|---------------|--------|------|--------|------|--------|-------|---------|-------|
| 絹豆腐(1丁350g)   | ½丁     | 1丁   | 1と½丁   | 2丁   | 2と½丁   | 3丁    | 3と½丁    | 4丁    |
| ほうれん草(1束200g) | ½束     | 1束   | 1と½束   | 2束   | 2と½束   | 3束    | 3と½束    | 4束    |
| にんじん(1本150g)  | ½本     | ¾本   | 1本     | 1と½本 | 1と¾本   | 2本    | 2と½本    | 2と¾本  |
| A すり白ごま       | 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  |
| 和風だしの素        | 小さじ1と½ | 小さじ3 | 小さじ4と½ | 小さじ6 | 小さじ7と½ | 小さじ9  | 小さじ10と½ | 小さじ12 |
| 砂糖            | 小さじ2   | 小さじ4 | 大さじ6   | 小さじ8 | 小さじ10  | 小さじ12 | 小さじ14   | 小さじ16 |



焦がしみそ汁

|               | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分 | 28人分    | 32人分  |
|---------------|--------|------|--------|------|--------|------|---------|-------|
| 油揚げ(1枚30g)    | 1枚     | 2枚   | 3枚     | 4枚   | 5枚     | 6枚   | 7枚      | 8枚    |
| しめじ(1パック100g) | ½パック   | 1パック | 1と½パック | 2パック | 2と½パック | 3パック | 3と½パック  | 4パック  |
| 長ねぎ           | ½本     | ¾本   | 1本     | 1と½本 | 1と¾本   | 2本   | 2と½本    | 2と¾本  |
| 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  |
| みそ            | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9 | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| A 水           | 600ml  | 1.2ℓ | 1.8ℓ   | 2.4ℓ | 3ℓ     | 3.6ℓ | 4.2ℓ    | 4.8ℓ  |
| 和風だしの素        | 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  |



春菊の香り混ぜご飯

|            | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分 | 28人分   | 32人分   |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|
| 春菊(1束200g) | ½束   | ¾束   | 1束     | 1と½束   | 1と¾束   | 2束   | 2と½束   | 2と¾束   |
| 炒り白ごま      | 小さじ2 | 小さじ4 | 大さじ2   | 大さじ2と¾ | 大さじ3と½ | 大さじ4 | 大さじ4と¾ | 大さじ5と½ |
| ごま油        | 大さじ½ | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2   | 大さじ2と½ | 大さじ3 | 大さじ3と½ | 大さじ4   |
| 和風だしの素     | 小さじ1 | 小さじ2 | 大さじ1   | 大さじ1と¾ | 大さじ1と¾ | 大さじ2 | 大さじ2と¾ | 大さじ2と¾ |
| 米          | 1.3合 | 2.6合 | 3.9合   | 5.2合   | 6.5合   | 7.8合 | 9.2合   | 10.5合  |



たらの具だくさん汁

|               | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分   | 20人分   | 24人分 | 28人分    | 32人分   |
|---------------|--------|------|--------|--------|--------|------|---------|--------|
| まだら(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   |
| 白菜            | ½株     | ¾株   | ¾株     | 1½株    | ¾株     | ¾株   | ¾株      | 1株     |
| えのきだけ(1袋130g) | ½袋     | 1袋   | 1と½袋   | 2袋     | 2と½袋   | 3袋   | 3と½袋    | 4袋     |
| ごぼう           | ½本     | ¾本   | 1本     | 1と½本   | 1と¾本   | 2本   | 2と½本    | 2と¾本   |
| にんじん          | ½本     | ¾本   | 1本     | 1と½本   | 1と¾本   | 2本   | 2と½本    | 2と¾本   |
| 長ねぎ           | ½本     | 1本   | 1と½本   | 2本     | 2と½本   | 3本   | 3と½本    | 4本     |
| 水             | 600ml  | 1.2ℓ | 1.8ℓ   | 2.4ℓ   | 3ℓ     | 3.6ℓ | 4.2ℓ    | 4.8ℓ   |
| 酒             | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2   | 大さじ2と½ | 大さじ3 | 大さじ3と½  | 大さじ4   |
| みそ            | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6   | 大さじ7と½ | 大さじ9 | 大さじ10と½ | 大さじ12  |
| 鶏がらスープの素      | 小さじ1   | 小さじ2 | 大さじ1   | 大さじ1と¾ | 大さじ1と¾ | 大さじ2 | 大さじ2と¾  | 大さじ2と¾ |



厚揚げともやしのねぎだれ和え

|      | 4人分    | 8人分  | 12人分   | 16人分  | 20人分   | 24人分  | 28人分    | 32人分  |
|------|--------|------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| 厚揚げ  | 300g   | 600g | 900g   | 1.2kg | 1.5kg  | 1.8kg | 2.1kg   | 2.4kg |
| もやし  | 100g   | 200g | 300g   | 400g  | 500g   | 600g  | 700g    | 800g  |
| 長ねぎ  | ½本     | 1本   | 1と½本   | 2本    | 2と½本   | 3本    | 3と½本    | 4本    |
| ごま油  | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |
| A 水  | 大さじ½   | 大さじ1 | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3  | 大さじ3と½  | 大さじ4  |
| 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  |
| しょうゆ | 大さじ1と½ | 大さじ3 | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |
| 砂糖   | 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  |



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パック約100g)  | ½パック   | 1パック  | 1と½パック | 2パック  | 2と½パック | 3パック   | 3と½パック  | 4パック   |
| オリーブオイル         | 大さじ½   | 大さじ1  | 大さじ1と½ | 大さじ2  | 大さじ2と½ | 大さじ3   | 大さじ3と½  | 大さじ4   |
| 水               | 100mℓ  | 200mℓ | 300mℓ  | 400mℓ | 500mℓ  | 600mℓ  | 700mℓ   | 800mℓ  |
| カットトマト缶(1缶400g) | 1缶     | 2缶    | 3缶     | 4缶    | 5缶     | 6缶     | 7缶      | 8缶     |
| 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  |
| トマトケチャップ        | 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  |
| 無塩バター           | 10g    | 20g   | 30g    | 40g   | 50g    | 60g    | 70g     | 80g    |
| みそ              | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6  | 大さじ7と½ | 大さじ9   | 大さじ10と½ | 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  |



大根と水菜のサラダ～柚子こしょうドレッシング～

|              | 4人分  | 8人分  | 12人分 | 16人分 | 20人分  | 24人分  | 28人分  | 32人分  |
|--------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 大根(1本約1kg)   | ⅓本   | ⅓本   | ⅓本   | ⅔本   | ⅔本    | 1本    | 1と⅓本  | 1と⅓本  |
| 水菜(1束約200g)  | ⅓束   | 1束   | 1と⅓束 | 2束   | 2と⅓束  | 3束    | 3と⅓束  | 4束    |
| ツナ水煮缶(1缶70g) | 1缶   | 2缶   | 3缶   | 4缶   | 5缶    | 6缶    | 7缶    | 8缶    |
| A 柚子こしょう     | 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  |
| 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  |
| 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 |
| オリーブオイル      | 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 |



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        | 100mℓ | 200mℓ | 300mℓ | 400mℓ | 500mℓ | 600mℓ | 700mℓ  | 800mℓ |
| ヨーグルト(無糖) | 150g  | 300g  | 450g  | 600g  | 750g  | 900g  | 1.05kg | 1.2kg |
| レモン       | お好み   |       |       |       |       |       |        |       |



とうもろこしご飯

|           | 4人分  | 8人分  | 12人分   | 16人分 | 20人分   | 24人分 | 28人分   | 32人分  |
|-----------|------|------|--------|------|--------|------|--------|-------|
| ホールコーン(缶) | 1缶   | 2缶   | 3缶     | 4缶   | 5缶     | 6缶   | 7缶     | 8缶    |
| コンソメ顆粒    | 小さじ⅓ | 小さじ1 | 小さじ1と½ | 小さじ2 | 小さじ2と½ | 小さじ3 | 小さじ3と½ | 小さじ4  |
| 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 |

※ホールコーン(缶)→1缶190g



鮭と根菜の和風シチュー

|              | 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切れ約100g) | 3切れ    | 6切れ   | 9切れ    | 12切れ | 15切れ   | 18切れ  | 21切れ    | 24切れ  |
| 無塩バター        | 8g     | 16g   | 24g    | 32g  | 40g    | 48g   | 56g     | 64g   |
| 大根(1本約1kg)   | ⅓本     | ⅓本    | ⅓本     | ⅔本   | ⅔本     | 1本    | 1と⅓本    | 1と⅓本  |
| にんじん         | ⅓本     | ⅓本    | 1本     | 1と⅓本 | 1と⅓本   | 2本    | 2と⅓本    | 2と⅓本  |
| れんこん         | 100g   | 200g  | 300g   | 400g | 500g   | 600g  | 700g    | 800g  |
| 水            | 400mℓ  | 800mℓ | 1.2ℓ   | 1.6ℓ | 2ℓ     | 2.4ℓ  | 2.8ℓ    | 3.2ℓ  |
| コンソメ顆粒       | 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 みそ         | 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  |
| 牛乳           | 400mℓ  | 800mℓ | 1.2ℓ   | 1.6ℓ | 2ℓ     | 2.4ℓ  | 2.8ℓ    | 3.2ℓ  |
| 片栗粉          | 大さじ1と½ | 大さじ3  | 大さじ4と½ | 大さじ6 | 大さじ7と½ | 大さじ9  | 大さじ10と½ | 大さじ12 |

白こしょう、パセリ お好み



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(1パック約100g) | 1パック | 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   |
| パプリカ(1個約130g)   | ⅓個   | 1個   | 1と⅓個 | 2個     | 2と⅓個   | 3個    | 3と⅓個   | 4個     |
| オリーブオイル         | 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   |
| 水菜(1束約200g)     | 1束   | 2束   | 3束   | 4束     | 5束     | 6束    | 7束     | 8束     |
| A レモン汁          | 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  |
| 塩               | 小さじ⅓ | 小さじ⅓ | 小さじ1 | 小さじ1と⅓ | 小さじ1と⅓ | 小さじ2  | 小さじ2と⅓ | 小さじ2と⅓ |
| こしょう            | 少々   |      |      |        |        |       |        |        |
| 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   |
| オリーブオイル         | 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  |