

# 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ろ・・・」

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	½株	¼株	⅓株	½株	⅔株	⅞株	1株	1と⅓株
にんじん(1本150g)	½本	⅓本	1本	1と½本	1と⅔本	2本	2と½本	2と⅔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
<b>A</b> 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
<b>A</b> 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½	小さじ⅓	小さじ1	小さじ1と½	小さじ1と⅔	小さじ2	小さじ2と½	小さじ2と⅔
白菜	½株	¼株	⅓株	½株	⅔株	⅞株	1株	1と⅓株
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
生わかめ(ボイル済み)	60g	120g	180g	240g	300g	360g	420g	480g
<b>A</b> 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½	大さじ2	大さじ2と⅔	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
<b>A</b> 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
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½	大さじ1と⅔	大さじ2	大さじ2と⅓	大さじ2と⅔
おろしにんにく	小さじ½	小さじ⅓	小さじ1	小さじ1と½	小さじ1と⅔	小さじ2	小さじ2と⅓	小さじ2と⅔



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	½個	1個	1と½個	2個	2と½個	3個	3と½個	4個
柿	½個	1個	1と½個	2個	2と½個	3個	3と½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	¼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
<b>A</b> 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(臭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)



臭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
<b>A</b> 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							



さつまいもとリンゴのデザート

	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
<b>A</b> 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	½本	¾本	1本	1と½本	1と¾本	2本	2と½本	2と¾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	½本	¾本	1本	1と½本	1と¾本	2本	2と½本	2と¾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(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(50g)	12本(60g)	14本(70g)	16本(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)	1/2本	1/2本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	2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)	1/2袋	1袋	1と1/2袋	2袋	2と1/2袋	3袋	3と1/2袋	4袋
ハーブベーコン(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(約2g)	約4g	約6g	約8g	約10g	約12g	約14g	約16g
A 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)	1/2缶	1缶	1と1/2缶	2缶	2と1/2缶	3缶	3と1/2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)	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
しょうゆ	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)	1/2束	1束	1と1/2束	2束	2と1/2束	3束	3と1/2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1/2	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ2と1/2	大さじ3	大さじ3と1/2	大さじ4
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)	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	2本	2と1/4本	2と1/2本
にんじん(1本200g)	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
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
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
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)	1/4本	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
ロースハム	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
A 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 (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 (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(ポイル済み)	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½	小さじ1と¾	小さじ2	小さじ2と½	小さじ2と¾
レモン汁	お好み							



牛乳きなもち

	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	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
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
<b>A</b> 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>B</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
<b>A</b> 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(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(2g)	20ふり	30ふり	40ふり	50ふり	60ふり	70ふり	80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	大さじ16
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	小さじ8
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
スナップえんどう	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(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	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	小さじ8
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	大さじ16
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



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	大さじ8



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	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
スナックえんどう	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
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
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

※春雨は少量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 (8g)	大さじ12 (16g)	大さじ18 (24g)	大さじ24 (32g)	大さじ30 (40g)	大さじ36 (48g)	大さじ42 (56g)	大さじ48 (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 (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	小さじ8
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	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	小さじ16
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
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	120g	150g	180g	210g	240g
水	250ml	500ml	750ml	1ℓ	1.25ℓ	1.5ℓ	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	小さじ8
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	大さじ16



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	小さじ16
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(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
中濃ソース	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
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(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(32g)
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
<b>A</b> 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
<b>A</b> 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>B</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)
<b>A</b> 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



ひっつみ汁

	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	¼本	½本	¾本	1本	1と¼本	1と½本	1と¾本	2本
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
しいたけ	3枚	6枚	9枚	12枚	15枚	18枚	21枚	24枚
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>A</b> 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♪)							
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
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(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(200g)	4尾分(400g)	6尾分(600g)	8尾分(800g)	10尾分(1kg)	12尾分(1.2kg)	14尾分(1.4kg)	16尾分(1.6kg)
A 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	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
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



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
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(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(100g)	1枚	1と½枚	2枚	2と½枚	3枚	3と½枚	4枚
A 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
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
A 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(10g)	5cm角4枚(20g)	5cm角6枚(30g)	5cm角8枚(40g)	5cm角10枚(50g)	5cm角12枚(60g)	5cm角14枚(70g)	5cm角16枚(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2枚分	5cm角4枚分	5cm角6枚分	5cm角8枚分	5cm角10枚分	5cm角12枚分	5cm角14枚分	5cm角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
A 大根おろし	½本	¼本	¾本	½本	⅝本	¾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	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



## 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	½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½	大さじ2	大さじ2と¾	大さじ2と½
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	¼株	¾株	½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½	大さじ2	大さじ2と¾	大さじ2と½



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)	½本	½本	½本	¾本	1本	1本	1と½本	1と½本
水菜(1束約200g)	½束	1束	1と½束	2束	2と½束	3束	3と½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	1.3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)	¼本	½本	½本	¾本	1本	1本	1と¼本	1と½本
にんじん	¼本	½本	1本	1と¼本	1と½本	2本	2と¼本	2と½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)	½個	1個	1と½個	2個	2と½個	3個	3と½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							
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