

鶏 そ ぼ ろ 丼	材料	10人分	40人分	価格目安 (40人分)	
	鶏ひき肉	750g	3kg	3,000	
	☆おろししょうが	10g	40g	400	チューブで もよい
	☆砂糖	33g	132g	60	
	☆しょうゆ	68g	270g	100	
	☆酒	40g	160g	200	
	むき枝豆(冷凍)	100g	400g	400	さや付きの 場合は2倍 量
	ご飯	800g	3.2kg	2900	
				7,060	

ブ ロ コ コ リ の	材料	10人分	40人分	価格目安 (40人分)	
	ブロッコリー	750g	3kg	2000	
	しょうゆ	30g	120g	30	
	かつお節	8g	30g	300	
				2330	

み そ 汁	材料	10人分	40人分	価格目安 (40人分)	
	大根	15cm(500g)	60cm(2kg)	300	具材はご 都合で変更 してくださ い
	葉ねぎ	10本	40本	300	
	水	1.5L	6L	0	
	顆粒だし	8g	320g	350	
	みそ	90g	360g	400	
				1350	

マ カ ロ ニ	材料	10人分	40人分	価格目安 (40人分)	
	マカロニ(早ゆでタイプ)	120g	480g	330	
	☆きなこと	75g	300g	100	
	☆砂糖	大きじ2 1/2	90g	20	
	☆塩	3g	10g		
				450	

鶏そぼろ丼	
1	鶏ひき肉と☆を鍋に入れ、ひき肉にダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
2	中火にかけ、箸4本を使って混ぜながら汁気がなくなるまで炒る。
3	ご飯の上に鶏そぼろのをせ、解凍した枝豆を飾り付ける。

ブロッコリーのおかか和え	
1	ブロッコリーは小房に分ける。芯は固い部分を取り除き、食べやすいサイズに切る。
2	鍋に湯を沸かし、芯・花の順にゆでる。
3	ざるにあげて水気をきる。
4	③をボウルに入れ、しょうゆ・かつお節で和える。

みそ汁	
1	大根は皮をむいて6~7mmのちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
2	鍋に水・顆粒だし・大根を入れふたをして煮る。
3	大根に火が通ったら、みそを溶き入れて葉ねぎを加える。

あべ川マカロニ	
1	マカロニをたっぷりの湯で、袋の表示時間より1分ほど長めに
2	ざるにあげ、湯をきる。
3	熱いうちに合わせた☆を②にまぶす。

鶏そぼろ丼

材料	10人分	40人分
鶏ひき肉	750g	3kg
☆おろししょうが	10g	40g
☆砂糖	33g	132g
☆しょうゆ	68g	270g
☆酒	40g	160g
むき枝豆(冷凍)	100g	400g
ご飯	800g	3.2kg



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください。

※炒り卵を添えて二色丼にしても。

ブロッコリーのおかか和え

材料	10人分	40人分
ブロッコリー	750g	3kg
しょうゆ	30g	120g
かつお節	8g	30g



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください

※小松菜・アスパラガス・キャベツなどでも作れます。

みそ汁

材料	10人分	40人分
大根	15cm(500g)	60cm(2kg)
葉ねぎ	10本	40本
水	1.5L	6L
顆粒だし	8g	320g
みそ	90g	360g



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください。

あべ川マカロニ

材料	10人分	40人分
マカロニ(早ゆでタイプ)	120g	480g
☆きなこ	75g	300g
☆砂糖	大さじ2 1/2	90g
☆塩	3g	10g



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください。

※黒みつをかけてもおいしいです。

鶏そぼろ丼

1	鶏ひき肉と☆を鍋に入れ、ひき肉にダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
2	中火にかけ、箸4本を使って混ぜながら汁気がなくなるまで炒る。
3	ご飯の上に鶏そぼろをのせ、解凍した枝豆を飾り付ける。



①火にかける前に材料を混ぜ合わせる



②箸4本で炒る



②水気がなくなるまで炒る



②盛り付ける

ブロッコリーのおかか和え

1	ブロッコリーは小房に分ける。芯は固い部分を取り除き、食べやすいサイズに切る。
2	鍋に湯を沸かし、芯・花の順にゆでる。
3	ざるにあけて水気をきる。
4	③をボウルに入れ、しょうゆ・かつお節で和える。



①花と芯を分けて切る



②芯→花の順にゆでる



③ざるにあける
(水にさらさない)



④しょうゆ・かつお節で和える

みそ汁

1	大根は皮をむいて6~7mmのいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
2	鍋に水・顆粒だし・大根を入れふたをして煮る。
3	大根に火が通ったら、みそを溶き入れて葉ねぎを加える。



①大根はいちょう切り
葉ねぎは小口切り



②大根は水から煮る



③みそを溶いたら葉ねぎを加えてすぐに盛り付ける



あべ川マカロニ

1	マカロニをたっぷりの湯で、袋の表示時間より 1分ほど長めにゆでる。
2	ざるにあげ、湯をきる。
3	熱いうちに合わせた☆を②にまぶす。



①マカロニはやわらかめにゆでる



②きなこ・砂糖・塩をまぶす

