

【ゆるゆるカフェ:Over the Study キャンペーン !!】WordPress を語ろう♪

開催日: 8月4日(土)
 人数: 30人前
 (参加人数により分量変更あり)

どのメニューもx人
 前表記より若干少
 なめだと思えます。



フライパンが同時にい
 くつ使用できるのか?
 2つとして3人前ずつ調

野菜カレーレシピURL
http://www.sbcurry.com/recipe/curry_11.html

チキンカレーレシピURL
<http://cookpad.com/recipe/1655197>

焼きそばレシピURL
<http://cookpad.com/recipe/1373595>

野菜カレー20人前

材料	
カレールー(市販)	2箱
玉ねぎ	5個
にんじん	2本
じゃがいも	4個
ズッキーニ	4本
パプリカ	2個
トマト	2個
ナン※1	20枚
ローレル	2枚
にんにく	2片

チキンカレー×10人前

材料	
カレールー(市販)	1箱
玉ねぎ	3個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
にんにく	1片
鶏モモ肉(または胸肉)	1750グラム
かぼちゃ	1個
ナン※1	10枚

焼きそば×6人前

材料	
玉ねぎ	2個
にんじん	1本
にんにく	1片
焼きそば麺	6袋
豚バラ肉	300グラム
キャベツ	0.5玉
もやし	3袋
天かす	1袋

※1: ナンが高価またはない場合は、バケツでもOK

大根サラダレシピURL
<http://cookpad.com/recipe/1897290>

アボカド&トマトサラダ
<http://cookpad.com/recipe/1896505>

大根サラダ×10人前

材料	
大根	1本
ドレッシング	1本
レタス	0.5玉
鰹節	10袋

アボカド&トマトサラダ×10人前

材料	
アボカド	3個
トマト	3個
クリームチーズ	100グラム
わさび	適量
醤油	大さじ5
オリーブオイル	大さじ5
レタス	0.5玉



枝豆×15人前

材料	
枝豆	5袋

もろきゅう×15人前

材料	
きゅうり	10本
みそ(市販?)	

←前回と同様をお願いします。

価格はおよそです。人数によりプラスマイナスあり。

材料		金額
カレールー	3箱	800円
玉ねぎ	10個	800円
にんじん	4本	300円
じゃがいも	6個	400円
ズッキーニ	4本	800円
パプリカ	2個	400円
トマト	5個	500円
ローレル	2枚	200円
にんにく	4片	300円
鶏モモ肉(または胸肉)	1750グラム	3000円
かぼちゃ	1個	300円
焼きそば麺	6袋	1980円
豚バラ肉	300グラム	500円
キャベツ	0.5玉	150円
もやし	3袋	200円
天かす	1袋	100円
大根	1本	200円
ドレッシング	1本	350円
レタス	1玉	150円
鰹節	10袋	350円
アボカド	3個	450円
クリームチーズ	100グラム	400円
わさび	1本	200円
枝豆	5袋	1500円
きゅうり	10本	300円
ナン	30枚	3600円
デザート(メサ・グランデ)	200円 × 30人	6000円
合計		24230円

醤油、オリーブオイルはメサ・グランデのものを使用しま

←1袋購入

←1個購入

もろきゅうのお味噌？
市販？

デザートメサ・グランデ注
文6000円？