


|                          |                  |     |  |
|--------------------------|------------------|-----|--|
| 商品名                      | 豚肉と野菜の包み蒸し(10人分) |     |  |
| 原材料費                     | 0.00             |     |  |
| 材 料 費 明 細                |                  |     |  |
| 材料                       | 数量(g)            |     | <p style="text-align: center;"><b>調理法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ししとうはヘタを取り、爪楊枝で数箇所刺します。パプリカは1センチ幅に切り、玉ねぎは薄切りに。</li> <li>人参は花形に抜いて1分ほどチンしておく。(ハンバーグのトッピングと同じです。)</li> <li>しめじは小房に、エリンギは縦0.5cm幅の薄切りに。</li> <li>クッキングシートの上に玉ねぎ→パプリカ→ししとう→しめじ→エリンギの順にのせて包み、600Wで1つにつき3分間チンする。</li> <li>薄片栗粉を付けた豚肉を沸騰したお湯に一枚ずつつけてしゃぶしゃぶする。</li> <li>オーダーが入ったら豚肉を写真のように盛り付けて花にんじんを飾り1分間チンする。</li> <li>胡麻ドレッシングは別添え。小瓶に入れて提供。</li> <li></li> <li></li> </ol> |
| 豚肉                       | 800              |     |  |
| パプリカ赤                    | 150              |     |  |
| パプリカ黄                    | 150              |     |  |
| ししとう1つ                   | 50               |     |  |
| しめじ                      | 300              |     |  |
| エリンギ                     | 300              |     |  |
| 玉ねぎ                      | 350              |     |  |
| 花にんじん2枚                  | 50               |     |  |
| アマニ胡麻ドレ                  | 150              |     |  |
|                          |                  | 150 |  |
|                          |                  | 450 |  |
|                          |                  | 150 |  |
|                          |                  | 150 |  |
|                          |                  | 1   |  |
| 合計                       | 3201             |     |  |
| 歩留り(%で記載)                | 1775             |     |  |
|                          | <b>PHOTO</b>     |     | <b>PHOTO</b>   |
| エネルギー                    | 192              |     |   |
| たんぱく質                    | 20               |     |  |
| 脂質                       | 8                |     |  |
| 炭水化物                     | 12.3             |     |  |
| 食塩                       | 0.7              |     |  |
| ししとうとパプリカは上にのせて良く見えるように。 |                  |     |  |
| セールストーク&キャッチフレーズ         |                  |     |  |

|                  |                |  |
|------------------|----------------|--|
| 商品名              | さわらの南蛮漬け(10人分) |  |
| 原材料費             | 0.00           |  |
| <b>材 料 費 明 細</b> |                |  |
| 材料               | 数量(g)          |  |
| さわら              | 800            |  |
| 下味生姜             | 50             |  |
| 下味酒              | 20             |  |
| ジャガイモ            | 300            |  |
| パプリカ赤            | 200            |  |
| パプリカ黄            | 200            |  |
| 玉ねぎ              | 200            |  |
| ししとう2つ           | 100            |  |
| ミニトマト2つ          | 150            |  |
| サニーレタス           | 150            |  |
| サラダ油             | 30             |  |
| 片栗粉              | 30             |  |
| 殺菌酢              | 150            |  |
| ラカント             | 45             |  |
| 醤油               | 45             |  |
| 黒コショウ            | 2              |  |
| 輪切り唐辛子           | 1              |  |
| 合計               | 2473           |  |
| 歩留り(%で記載)        | 1775           |  |

**調理法**

1. ししとうはヘタを取り、爪楊枝で数箇所刺します。パプリカは1センチ幅に切り、玉ねぎは薄切りに。
2. 新じゃがいもは皮のまま、乱切りにします。水を通したボウルに入れ、5分程おき、ザルに上げて水気を切ります。
3. さわらは骨を取り、一口大に切り、パットに移して下味の材料を入れてよく揉み込む。
4. 鍋に南蛮ダレの材料を入れ、中火にかけてひと煮立ちさせます。火から下ろし、粗熱を取ります。
5. 3の余分な汁気をキッチンペーパーで拭き取り、全体に片栗粉をつけます。
6. 油を熱したフライパンに5を入れて火を通す。
7. 同じフライパンに1.2を入れて火を通す。
8. 1、1.2をハイルにパットに4を出し入れ、粗熱が取れたらラップをかけて冷蔵庫で1時間程漬け込みます。
- 9.


**PHOTO**


|       |      |
|-------|------|
| エネルギー | 245  |
| たんぱく質 | 18.2 |
| 脂質    | 11.1 |
| 炭水化物  | 16.3 |
| 食物繊維  |      |
| 食塩    | 0.8  |

提供するときは600W1分間加熱する。  
ししとうとパプリカは上にのせて良く見えるように。

**PHOTO**



|  |                 |  |   |
|--|-----------------|--|---|
| 商品名  | エリンギとパプリカのバジル炒め |  |   |
| 原材料費   | 0.00            |  |   |
| 材 料 費 明 細  |                 |  |   |
| 材料   | 数量(g)           |  | <p style="text-align: center;"><b>調理法</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>エリンギは半分の長さに切り、薄切りにします<br/><br/>赤パプリカ、黄パプリカは乱切りにします。<br/>中火に熱したフライパンにオリーブ油を入れ、1を加える。</li> <li>エリンギがしんなりするまで炒める。<br/><br/>コショウ、塩を入れ馴染ませる。</li> <li>火を止めてバジルを入れて混ぜる。</li> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> <li></li> </ol> |
| エリンギ   | 150             |  |   |
| パプリカ赤  | 150             |  |   |
| バジル粉   | 2               |  |   |
| オリーブ油  | 15              |  |   |
| コショウ   | 1               |  |   |
| 塩  | 2               |  |   |
|  |                 |  |   |
|  |                 |  |   |
|  |                 |  |   |
| 合計   | 320             |  |   |
| 歩留り(%で記載)  | 1775            |  |   |
| <p style="text-align: center;"><u>PHOTO</u></p> <p>エネルギー 18 kcal<br/>たんぱく質 0.6 g<br/>脂質 1.1 g<br/>炭水化物 2.1 g<br/>食物繊維 g<br/>食塩 0.2 g</p> |                 |  | <p style="text-align: center;"><u>PHOTO</u></p>   |
| セールストック&キャッチフレーズ   |                 |  |   |

|                  |                  |  |  |
|------------------|------------------|--|--|
| 商品名              | 切り干し大根のナムル(10人分) |  |  |
| 原材料費             | 0.00             |  |  |
| 材 料 費 明 細        |                  |  |  |
| 材料               | 数量(g)            |  |  |
| 切り干し大根(水戻し前)     | 50               |  |  |
| わかめ(水戻し前)        | 10               |  |  |
| ごま油              | 35               |  |  |
| レモン汁             | 25               |  |  |
| コショウ             | 1                |  |  |
| 醤油               | 20               |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
|                  |                  |  |  |
| 合計               | 141              |  |  |
| 歩留り(%で記載)        | 1775             |  |  |
| PHOTO            |                  | PHOTO  |  |
| エネルギー            | 23 kcal          |  |  |
| たんぱく質            | 1.6 g            |  |  |
| 脂質               | 0.6 g            |  |  |
| 炭水化物             | 4.5 g            |  |  |
| 食物繊維             | 1.2 g            |  |  |
| 食塩               | 0.5 g            |  |  |
| セールストーク&キャッチフレーズ |                  |  |  |

**調理法**

- 切り干し大根は水につけよく水戻ししておく。  
わかめも水につけて戻しておく。
- 調味料とすべてを混ぜ合わせる。  
調味料を混ぜ合わせておく。
- 混ぜ合わせた調味料に切り干し大根とわかめを入れて和える。
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

PHOTO



セールストーク&キャッチフレーズ