

ビーフシチューのバゲットボート



《 作り方 》

調理時間は約30分です。

- ① 冷凍のバゲットを解凍し、半分の長さに切り、中心に切れ目を入れ手でちぎってボート型にくり抜く。
- ② 冷凍のビーフシチューを約20分ポイルし、くり抜いたパンに流し込みロールフシュレッド4種のチーズをふりかける。
- ③ 約200℃に熱したスチコンに入れ、チーズが溶けるまで約5分程度焼く。
- ④ 冷凍のブロッコリーをポイルしておく。
- ⑤ 焼き上がったパンに粉パセリをふりかけお皿に盛り付ける。ポイルしたブロッコリーとミニトマトを添えて完成。

《 材料 : 1人分 》

	メーカー名	商品名	規格	分量	単価
具材	※ テーブルマーク	バゲット	1 本	1/2 本	100 円
	※ テーブルマーク	ビーフシチュー	1 kg	100 g	210 円
	※ ロルフ	シュレッド4種のチーズ	1 kg	20 g	32 円
	※ 神栄	ブロッコリーIQF	1 kg	10 g	15 円
自店調達	※ ユーキフーズ	ミニトマト	30 個	1 個	20 円
		粉パセリ		少々	? 円

栄養分析表

(参考数値です。分量・調理方法により変動します。)

熱量	167 kcal
水分	64.3 g
蛋白質	9.3 g
脂質	5.4 g
炭水化物	19.6 g
灰分	1.4 g
ナトリウム	326 mg

※ は弊社で供給できるアイテムです。

上記分量はあくまでも目安です。製造する食数に合わせて調整して下さい。
又、具材を変える事でいろいろなパターンをお楽しみ下さい。
くり抜いたパンはビーフシチューに混ぜてもOKです。

