

カラフル★ささみ卵そぼろ丼ぶり



《 作 り 方 》

- ① 冷凍の全卵とミックスベジタブルを解凍する。
- ② ボールに全卵を入れ、丼のたれを混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、ささみフレークとミックスベジタブルを炒める。
- ④ 炒まってきたら液卵を投入してそぼろ状にする。
- ⑤ 容器にご飯をよそい、卵そぼろを盛り付ける。
- ⑥ 青ネギをトッピングして完成です。

《 材 料 ： 6人分 》

	メーカー名	商品名	規格	単価	分量	6人前コスト
具材	※ ミツオ	鶏ささみフレーク	1 kg	1200 円	300 g	360 円
	※ キューピー	凍結全卵(調理用)HV No.3	500 g	310 円	500 g	310 円
	※ 神栄	ミックスベジタブル	1 kg	280 円	200 g	56 円
	※ ユーキフーズ	細葱	200 g	480 円	30 g	72 円
たれ	※ 創味	丼のたれ	2.1 kg	870 円	60 g	25 円
自店調達		白ごはん		? 円		? 円

具材合計 823 円
1食あたり 137.2 円

※ コストはあくまでも参考価格です。

※ 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。