

茄子の温たま丼ぶり



《 作 り 方 》

- ① 冷凍の素揚げなすマーボカットを解凍する。
- ② 熱したフライパンでなすを炒め、しんなりしたら生姜醤油のたれを入れ加熱する。
- ③ 容器にご飯をよそい、炒めたなすを盛り付け、温泉卵を乗せる。
- ④ 刻み葱と白ごまを振り掛けて完成です。

《 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	※ 東映フーズ	素揚げマーボなすカット	1 kg	560 円	600 g	336 円
	※ ユーキフーズ	細葱	200 g	480 円	30 g	72 円
	※ マル本	いりごま(白)	1 kg	800 円	6 g	4.8 円
	※ キューピー	冷凍やわらかたまごH	40 g	46 円	6 個	276 円
たれ	※ 宝醤油	生姜焼きのたれWY	1.8 L	1170 円	500 cc	325 円
自店調達		白ごはん		? 円		? 円
					具材合計	1014 円
					1食あたり	169 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。