

プリ旨！海老アボガド丼ぶり



《 作り方 》

- ① 冷凍のムキエビと冷凍のアボガドを解凍し、水で軽く洗って水をきる。
- ② 熱したフライパンでムキエビ・アボガドの順でさっと炒め、塩コショウで味を調える。
- ③ 容器にご飯をよそい、炒めたエビとアボガドを盛り付ける。
- ④ マヨネーズを格子掛けでトッピングし、刻み海苔をトッピングして下さい。
- ⑤ 醤油とわさびを添付して完成です。

《 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	※	シヨクリュー	天然ムキエビ(2L)	1 kg	1450 円	300 g	435 円
	※	アスクフーズ	アボガドスライス	500 g	720 円	300 g	432 円
	※	ケンコー	欧風マヨネーズ	1 kg	400 円	90 g	36 円
	※	ダイショー	味・塩コショウ	500 g	360 円	5 g	4 円
	※	岡田海苔	刻みのり	100 g	870 円	2 g	17.5 円
	※	アジテック	醤油	300 個	4400 円	6 個	88 円
	※	BSフーズ	わさび	500 個	4.7 円	6 個	28.2 円
自店調達		白ごはん		? 円		? 円	

具材合計 1041 円
1食あたり 173.5 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。