

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

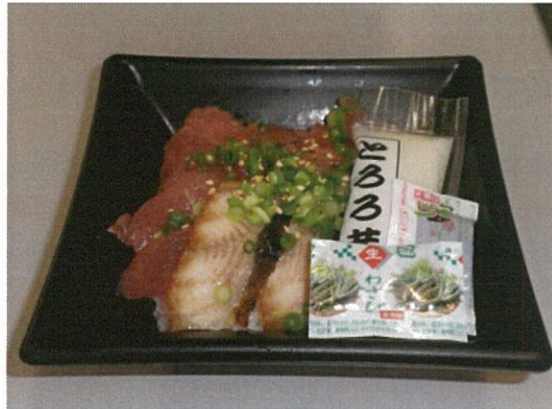
具材合計 823 円
1食あたり 137.2 円

※ 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。

トロトロうなまぐろ丼



《 作 り 方 》

- ① 容器に酢飯を盛り付ける。
- ② 酢飯にまぐろすき身を盛り付け、うなぎスライスを盛り付ける。
- ③ 具材の上に青ネギと白ごまをトッピングする。
- ④ 小袋のとろろ、醤油、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	※	ペスカリッチ	まぐろすき身	50 g	136 円	6 P	816 円
	※	極洋	うなぎスライス	6 g	590 円	12 切	354 円
	※	ユーキフーズ	細葱	200 g	480 円	30 g	72 円
	※	マル本	いり胡麻(白)	1 kg	800 円	6 g	4.8 円
	※	キューピー	とろろ芋(味付)	35g 個	42 円	6 個	252 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		酢飯		? 円		? 円	

具材合計 1615 円
1食あたり 269.2 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。

バター醤油が決めて！ハムバタ丼ぶり



《 作 り 方 》

- ① 冷凍のタンザクハム、冷凍ピーマンスライス、目玉焼き風まるオムレツを解凍する。
- ② フライパンでハム・玉ねぎ・ピーマンを炒め、しんなりしたらバター醤油のたれを入れてさらに炒める。
- ③ 容器に白ごはんをよそい、炒めたハム・玉ねぎ・ピーマンをのせ、目玉焼きを盛り付けます。
- ④ 最後に粉パセリ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	※ 日本ハム	タンザクハム	1 kg	1180 円	400 g	472 円
	※ キューピー	目玉焼き風まるオムレツ	35 g	39 円	6 個	234 円
	※ 神栄	千切りピーマン	500 g	150 円	120 g	36 円
	※ ギャバン	粉パセリ	80 g	650 円	5 g	41 円
	※ ユーキフーズ	玉葱スライス2mm	1 kg	400 円	200 g	80 円
	※ 宝醤油	バター香る焦し醤油のたれ	200g	155 円	1 袋	155 円
ソース 自店調達		白ごはん		? 円		? 円

※ は弊社で供給できるアイテムです。

具材合計 1018 円
1食あたり 169.7 円

※ コストはあくまでも参考価格です。

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。

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
1食あたり

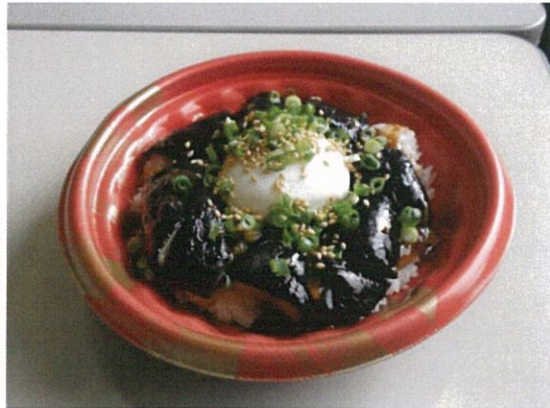
1041 円
173.5 円

※ 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。

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。

甘だれチーズいわし丼ぶり(蒲焼風)



《 作 り 方 》

- ① 冷凍のいわしを解凍し、いわしに片栗粉をつける。
- ② 熱したフライパンに油をひき、粉をつけたいわしを焼く。
- ③ かば焼のたれを入れ、とろみがついたらフライパンを火から外す。
- ④ 容器にご飯をよそい、焼きのりと錦糸卵を振り掛ける。
- ⑤ その上に焼いたいわしを盛り付けて、とろけるチーズと刻みのりを振り掛け完成です。

《 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	※ 水産物	開きいわし	50 尾	50 円	6 尾	300 円
	※ ニコニコのり	焼き海苔	100 g	870 円	2 g	17.5 円
	※ ニチレイフーズ	錦糸卵	500 g	1150 円	120 g	138 円
	※ 北島産業	片栗粉	1 kg	300 円	100 g	30 円
たれ 自店調達	※ オタフクソース	かば焼のたれ	2.2 kg	1060 円	700 g	340 円
		白ごはん		? 円		? 円
		とろけるチーズ		? 円		? 円

具材合計 825.5 円
1食あたり 137.6 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。

青ネギがっつり！照りチキ丼ぶり



《 作 り 方 》

- ① 冷凍のローストカットチキンを解凍する。
- ② フライパンに油をしいて、ローストカットチキンを炒めます。
- ③ 軽く熱が通ったところで、照焼のタレを入れてしっかりと絡めるように炒めます。
- ④ 容器にごはんをよそい、炒めたチキンを盛り付けます
- ⑤ さらに青ネギをたっぷり振掛け中央にやわらかたまごをトッピングして下さい。
- ⑥ 最後にごま油をかけて出来上がりです。

《 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	※	フード・ワン	ローストカットチキン	1 kg	1070 円	600 g	642 円
	※	ユーキフーズ	細葱	200 g	480 円	50 g	120 円
	※	キューピー	冷凍やわらかたまごH	40 g	46 円	6 個	276 円
	※	日清オイリオ	調合ごま油	1500 g	1280 円	30 g	26 円
たれ	※	宝醤油	しょうゆ照りだれ	200 g	135 円	1 袋	135 円
自店調達		白ごはん		？ 円		？ 円	

※ は弊社で供給できるアイテムです。

具材合計 1199 円
1食あたり 199.8 円

※ コストはあくまでも参考価格です。

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。

特製生姜醤油のフランク丼ぶり



《 作 り 方 》

- ① 冷凍のジャンボフランクと半熟目玉焼きを解凍する。
- ② フランクを縦割り1/2にカットし、スリットを入れ塩コショウでしっかり焼く。
- ③ 容器に白ごはんをよそい、フランクと目玉焼きを盛り付ける。
- ④ その上から生姜醤油を振り掛け、刻みパセリを振り掛ける。
- ⑤ お好みで紅生姜等の薬味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	※ ヤヨイサンフーズ	ジャンボフランク(プレーン)	80 g	80 円	6 本	480 円
	※ キューピー	目玉焼風まるオムレツ	35 g	39 円	6 個	234 円
	※ ギャバン	粉パセリ	80 g	650 円	5 g	41 円
	※ ダイショー	味・塩コショウ	500 g	360 円	5g 個	4 円
	※	紅生姜	1 kg	440 円	30 g	14 円
たれ 自店調達	※ 宝醤油	生姜焼きのたれWY	1.8 L	1170 円	300 cc	195 円
		白ごはん		? 円		? 円

※ 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。

具材合計 968 円
1食あたり 161.3 円

※ コストはあくまでも参考価格です。