

なすとひき肉のピリ辛野菜ボート



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	




1人分		
エネルギー	110	kcal
原価	66	円

調理時間目安		
約	30	分

(材料を寝かす時間は含まない)

【10人分】

材料名	分量	エネルギー	原価	材料名	分量	エネルギー	原価
	g	kcal	円		g	kcal	円
A ひき肉	350	774	476	I 荒挽き胡椒	5	19	13
B にんにく(おろし)	15	26	7	J チコリ	100	16	148
C コチュジャン	15	39	9	K			
D 砂糖	15	58	4	L			
E 醤油	50	36	9	M			
F 酒	30	33	8	N			
G ごま油	10	93	8	O			
H なす	200	5	108	P			

作り方		備考
	①A.ひき肉～G.ごま油までをホテルパンに入れてスチコン【コンビ40%230℃・20分】加熱する。7～8分後に取り出して混ぜ、15分後にH.なすを入れて混ぜる	
	②加熱後I.粗挽き胡椒を混ぜ合わせる	・真空パックに入れて冷凍保存可能
	③K.チコリの上に②をのせて盛り付ける	

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

暑さで食欲が落ちても、ピリ辛のスタミナ料理を食べて夏を乗り越えましょう！