商品コード	商品名	韓国風肉じゃが	中分類	韓国

盛付例

備考

・じゃがいもがやわらかくなる前に水分がなくなったら水を適宜たす。

作業手順

STEP 1
・じゃがいもは皮をむいて大きめに切って、水に2～3分つけておく。
・玉ねぎは縦薄切りにする。
・牛肉、ｷﾑﾁは食べやすい大きさに切る。

STEP 2
・ﾌﾗｲﾊﾟﾝにごま油を熱し、玉ねぎを強火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら脇によせ、あいたところに牛肉を入れ、炒める。
・肉の色がだいたい変わったら全体を混ぜ、Aを加えてからめる。
・ｷﾑﾁを加えて混ぜ、水気を切ったじゃがいもを加えて平らにならす。

STEP 3
・じゃがいもの頭が少し出るくらいの水を加え、ふたをして強火のまま煮る。
・途中で何度か返して、煮汁を全体にからめる。
・じゃがいもに竹串がすっと通るようになったらふたを取ってごまを加えて混ぜる。

100g単価	円
100g原価	円
1パック分量	g
値入率	%
トレー	
トレー風袋	g
トレー原価	円

材料名（4～5人分）		単価	数量	原価
牛ｶﾙﾋﾞ肉			200g	
じゃがいも			360g（3個）	
玉ねぎ			200g（1個）	
白菜ｷﾑﾁ			150g	
ごま油			12g（大1）	
しょうゆ	A		36g（大2）	
砂糖	A		9g（大1）	
みりん	A		18g（大1）	
ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	A		12ｇ（小2）	
いり白ごま			7g（大1）	
いり黒ごま			7g（大1）	