

商品コード	商品名	鶏のトマト煮	中分類	洋食
-------	-----	--------	-----	----

盛付例



備考

作業手順

STEP 1

・とり肉は1枚を4つに切って、塩こしょうをふる
 トマトは湯むきして種を取り除き、粗みじんにする。
 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

STEP 2

・フライパンにAを熱し、とり肉を入れて焼き色をつけ、取り出す。
 同じ鍋にサラダ油をたし、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを加え、弱火で色づくまで炒める。
 トマト、トマトペーストを順に加えてさらに炒め、バジル、オレガノ、パセリも加えてひと混ぜし、鶏肉を戻して15分中火で煮込む。

STEP 3

塩、こしょう、砂糖で味をととのえ、器に盛ってパセリを散らす。

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人分)	単価	数量	原価
とりもも肉		300g(1枚)	
とりむね肉		300g(1枚)	
トマト		100g(4個)	
玉ねぎ		200g(1個)	
にんにく		15g(1片)	
トマトペースト		15g(大1)	
バジル		1g(小1/2)	
オレガノ		1g(小1/2)	
パセリ		適宜	
バター	A	6g(大1/2)	
サラダ油		6g(大1/2)	
サラダ油		12g(大1)	
塩		適宜	
こしょう		適宜	
砂糖		適宜	