

韓国風冷麺・スタミナ満点モツ炒め

◆韓国風冷麺◆

韓国風冷麺	10人前
-------	------

●韓国風冷麺の作り方

- ① **ゆで豚**は、切れ端の豚バラブロックを、そのまま水に入れ煮る。30分以上は煮る、とにかく中までしっかりと火が通るまで煮る、煮上がった豚バラを、**a**の合わせ醤油ダレに漬ける(2時間以上)。
醤油ダレa、生醤油+みりんを鍋に入れごく弱火で、沸騰させないようにアルコールを飛ばす。
20分～30分くらい弱火で、時に、火を止めたりして、沸騰しないように調節する。
- ② **煮卵**は、沸騰した湯に塩を加え(5%)た鍋に生卵を入れ8分ほどゆでる。
最初の1～2分は、菜箸でぐるぐる回すと、黄身が真ん中になる。8分茹でたら、氷水にとり、急激に冷ます。
この水につけながら、殻をむく。殻をむいたら、ゆで豚の醤油ダレ(**a**)で漬け込む(1時間以上)。
- ③ **きゅうり**は皮をし目にむき、塩少々をふって板ずりし、斜め薄切りにしてから
細切り(千切り)にし水けをよくきる。**トマト**は、くし切り(1人3個ぐらい)にする。
- ④ **梨・りんご**はくし切りにする。
- ⑤ **つゆ**は**b**(鶏ガラスープ+水)の材料を混ぜる。
次に**C**(酢、醤油、砂糖、ごま油、おろしニンニク、粉唐辛子、豆板醤)の材料を**b**に混ぜ合わせる。
- ⑥ **麺**はたっぷりの熱湯に入れ(茹で時間は1～2分)茹で上がったなら3～4回洗う。
最後に氷水で麺を締める。



韓国風冷麺



スタミナ満点モツ炒め

◆スタミナ満点モツ炒め◆

モツ炒め	10人前
------	------

●スタミナ満点モツ炒めの作り方

- ① フライパンにサラダ油を引き、みじん切り(チューブでも可)のにんにくを入れ火にかけ、
香りがしてきたら、ホルモンを炒める
- ② ホルモンがちぢんできたら、くし型に切った玉ねぎ、ざく切りにしたキャベツ、もやし、4等分に切ったニラを加える。
- ③ 野菜に油がまわったら、**d**(味噌、醤油、みりん、砂糖)の調味料を混ぜ、加え炒めて出来上がり。

①韓国風冷麺														
	単位	摘要	4人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		10人前		単価	購入数量	1人前	10人前	購入予定金額	
冷麺 (乾麺)	袋		3.3玉	500.0g	0.8玉	125.0g	8.3玉	1250.0g	108円/1玉 (150g)	9.0玉	90円	900円	972円	
冷麺つゆ	ml	濃縮(b,c)	4.0袋	112.0ml	1.0袋	28.0ml	10.0袋	280.0ml	39円/28ml	11.0袋	39円	390円	429円	
キュウリ	本	細切り	0.5本	50.0g	0.1本	12.5g	1.3本	125.0g	43円/1本	2.0本	5円	54円	87円	
トマト	個	くし切り	1.0個	200.0g	0.3個	50.0g	2.5個	500.0g	108円/1個	3.0個	27円	270円	324円	
ゆで豚	g	10.0g/小1枚	16.0枚	160.0g	4.0枚	40.0g	40.0枚	400.0g	1.3円/1g	400.0 g	5円	52円	520円	
生醤油	ｶｯﾌﾟ	a	0.6 (ｶｯﾌﾟ)	120.0ml	0.2 (ｶｯﾌﾟ)	30.0ml	1.5 (ｶｯﾌﾟ)	300.0ml	292円/450ml	1.0本	44円	437円	292円	
みりん	ｶｯﾌﾟ	a	0.2 (ｶｯﾌﾟ)	40.0ml	0.1 (ｶｯﾌﾟ)	10.0ml	0.6 (ｶｯﾌﾟ)	100.0ml	198円/500ml	1.0本	12円	119円	198円	
ゆで卵	個	煮卵	4.0個	200.0g	1.0個	50.0g	10.0個	500.0g	19円/1個	10.0個	19円	194円	194円	
梨	個	くし切り	0.5個	125.0g	0.1個	31.3g	1.3個	312.5g	386円/1個	2.0個	48円	482円	771円	
リンゴ	個	くし切り	0.4個	125.0g	0.1個	37.5g	1.3個	375.0g	200円/1個	2.0個	25円	250円	400円	
キムチ	g		0.5ﾊﾟｯｸ	200.0g	0.1ﾊﾟｯｸ	50.0g	1.3ﾊﾟｯｸ	500.0g	400円/400g(1ﾊﾟｯｸ)	2.0ﾊﾟｯｸ	50円	500円	800円	
練り辛子	適量		2.0 (ﾅﾅｼ)	11.0g	0.5 (ﾅﾅｼ)	2.8g	5.0 (ﾅﾅｼ)	27.5g	108円/1本(43g)	1.0ﾌｪｰﾌﾞ	7円	69円	108円	
酢	ml		2.0 (ﾅﾅｼ)	30.0ml	0.5 (ﾅﾅｼ)	7.5ml	5.0 (ﾅﾅｼ)	75.0ml	217円/500ml	1.0本	7円	68円	円	
水	ml		0.5本	920.0ml	0.1本	230.0ml	1.2本	2300.0ml	95円/2000ml	2.0本	11円	109円	190円	
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					826g	599kcal								
合計 (材料)					購入価格/1人前					528円		389円	3,895円	5,285円

※ 冷麺つゆは、市販品のつゆを利用して手作り加工したもの。 麺は、乾麺125g/1人前 麺ゆで後、250g/1人前

②スタミナ満点モツ炒め													
	単位	摘要	3人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		10人前		単価	購入数量	1人前	10人前	購入予定金額
牛モツ	g		200.0g		66.7g		666.7g		1.5円/1g	667.0g	100円	1,000円	1,001円
キャベツ	個	ざく切り	4.0枚	160.0g	1.3枚	53.3g	13.3枚	533.3g	150円/1個	1.0個	11円	114円	150円
ニンニク	片		1.0片	8.3g	0.3片	2.8g	3.3片	27.8g	200円/6片 (1個)	1.0個	11円	111円	200円
ニラ	束	4等分	0.5束	90.0g	0.2束	30.0g	1.7束	300.0g	150円/1束	2.0束	25円	250円	300円
モヤシ	袋		0.5袋	100.0g	0.2袋	33.3g	1.7袋	333.3g	19円/1袋(200g)	2.0袋	3円	32円	38円
玉ねぎ	個	くし切り	0.5個	115.0g	0.2個	38.3g	1.7個	383.3g	43円/1個	2.0個	7円	71円	85円
焼き肉のたれ	大さじ	d	3.0 (大さじ)	49.5g	1.0 (大さじ)	16.5g	10.0 (大さじ)	165.0g	409円/240g	1.0本	28円	281円	409円
炒め油	大さじ		2.0 (大さじ)	27.0g	0.7 (大さじ)	9.0g	6.7 (大さじ)	90.0g	192円/1本(200g)	1.0本	9円	86円	192円
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					210g	286kcal							
合計 (材料)		※ 焼き肉のたれは手作り品を市販品価格として設定。					購入価格/1人前		238円		195円	1,946円	2,375円

③その他（雑費）												
				1人前	10人前		単価	購入数量	1人前	10人前	購入予定金額	
ゴミ袋	枚	ビニール袋	70L用(半透明)		3.0枚		108円/70L・10枚	1.0袋	円	円	円	
ペーパータオル	個		150枚入り		30.0枚	0.2箱	108円/150枚(箱)	1.0箱	円	円	108円	
ガスボンベ	個	携帯コンロ	麺ゆで用		2.0本	0.7ケース	301円/3個	1.0ケース	円	円	円	

韓国風冷麺・スタミナ満点モツ炒め

		1人前	10人前	単価	購入数量	1人前	10人前	購入予定金額
合計（雑費）	購入価格/1人前 11円					円	円	108円
小計（材料）	①韓国風冷麺							5,285円
	②スタミナ満点モツ炒め							2,375円
小計 その他（雑費）								108円
合計（材料）+（雑費）								7,768円
参加数10名・1人当り								777円

④冷麺たれ													
	単位	摘要	3人前 (ペｰｽ)		1人前		10人前		単価	購入数量	1人前	10人前	購入金額
鶏ガラスープ	大さじ	b	3.0 (大さじ)	24.3g	1.0 (大さじ)	8.1g	10.0 (大さじ)	81.0g	302円/50g	2.0袋	49円	490円	605円
水	ｶｯﾌﾟ	b	3.0 (ｶｯﾌﾟ)	600.0ml	1.0 (ｶｯﾌﾟ)	200.0ml	10.0 (ｶｯﾌﾟ)	2000.0ml	95円/2000ml	1.0本	10円	95円	95円
ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	大さじ	C	2.0 (大さじ)	27.0g	0.7 (大さじ)	9.0g	6.7 (大さじ)	90.0g	275円/100g	1.0本	25円	248円	275円
酢	ml	C	2.0 (大さじ)	30.0ml	0.7 (大さじ)	10.0ml	6.7 (大さじ)	100.0ml	194円/500ml	1.0本	4円	39円	円
醤油	大さじ	C	2.0 (大さじ)	30.0ml	0.7 (大さじ)	10.0ml	6.7 (大さじ)	100.0ml	270円/500ml	1.0本	5円	54円	円
砂糖	大さじ	C	1.0 (大さじ)	18.0g	0.3 (大さじ)	6.0g	3.3 (大さじ)	60.0g	149円/500g	1.0袋	2円	18円	149円
ごま油	大さじ	C	1.0 (大さじ)	13.5g	0.3 (大さじ)	4.5g	3.3 (大さじ)	45.0g	398円/200g	1.0本	9円	90円	398円
すりごま	小さじ	C	1.0 (小さじ)	3.0g	0.3 (小さじ)	1.0g	3.3 (小さじ)	10.0g	97円/55g	1.0袋	2円	18円	97円
おろしニンニク	小さじ	C	1.0 (小さじ)	5.3g	0.3 (小さじ)	1.8g	3.3 (小さじ)	17.5g	302円/120g	1.0本	4円	44円	円
粉唐辛子	適量	C	1.0 (小さじ)	2.0g	0.3 (小さじ)	0.7g	3.3 (小さじ)	6.7g	270円/50g	1.0袋	4円	36円	270円
豆板醤		C	1.0 (小さじ)	6.5g	0.3 (小さじ)	2.2g	3.3 (小さじ)	21.7g	245円/60g	1.0本	9円	89円	245円
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					253g	104kcal	2,532g	1,036kcal					
合計 (材料)					購入価格/1人前 213円						122円	1,219円	2,135円
⑤ホルモン焼きのタレ													
	単位	摘要	3人前 (ペｰｽ)		1人前		10人前		単価	購入数量	1人前	10人前	購入金額
味噌	大さじ	d	2.0 (大さじ)	34.5g	0.7 (大さじ)	11.5g	6.7 (大さじ)	115.0g	302円/375g	1.0ℓ・ｯｸ	9円	93円	302円
醤油	小さじ	d	1.0 (小さじ)	5.0ml	0.3 (小さじ)	1.7ml	3.3 (大さじ)	16.7ml	270円/500ml	1.0本	1円	9円	円
みりん	大さじ	d	1.0 (大さじ)	15.0ml	0.3 (大さじ)	5.0ml	3.3 (大さじ)	50.0ml	245円/300ml	1.0本	4円	41円	円
酒	大さじ	d	1.0 (大さじ)	15.0ml	0.3 (大さじ)	5.0ml	3.3 (大さじ)	50.0ml	227円/300ml	1.0本	4円	38円	227円
砂糖	小さじ	d	1.0 (小さじ)	6.0g	0.3 (小さじ)	2.0g	3.3 (大さじ)	20.0g	135円/500g	1.0袋	1円	5円	円
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					26g	49kcal	262g	490kcal					
合計 (材料)					購入価格/1人前 53円						19円	186円	529円