メニュー詳細

2019年5月時点

チキンと豆のトマト煮込み

◆使用材料　出来上がり目安　1人分

	材料名	使用量(g,個数)		参考単価(円/kg)	参考原価(円)
	鶏もも肉	50		840	42
	にんにく	1		575	1
	玉ねぎ	20		198	4
	ピーマン	7		421	3
A	オリーブ油	3		1,200	4
A	塩　0.04g	0		100	
A	こしょう　0.04g	0		2,400	
	酢	3		220	1
B	チキンコンソメ（固形・顆粒）　１／５個	0		1,900	
B	水	20		0	
	トマト水煮　水煮	20		220	4
	プチトマト	4		602	2
	ほしえぬ 国産ミックスビーンズ	16		827	13
	合計		144	想定原価	74
				想定売価	

◆メニュー特徴

鶏肉やブイヨンの旨味・ピーマンの苦味・トマトやビネガーの酸味・玉ねぎの甘味・塩の塩味といった５つの五味が合わさる時のおいしさを感じられるメニューです。「ほしえぬ 国産ミックスビーンズ」の食感がおいしさをプラスします。

◆使用商品

商品コード	商品名	荷姿	賞味期間
31552	ほしえぬ 国産ミックスビーンズ	1kg/6袋	常温 1年

栄養価成分　（理論値）		
エネルギー	たんぱく質	脂質
171kcal	10.7g	11.1g
炭水化物	食物繊維	食塩相当量
6.3g	2.4g	0.2g

◆作り方

１.鶏もも肉はひと口大に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
２.［１］を袋に入れ、［Ａ］を加えてよくもみこむ。
３.玉ねぎ、ピーマンは２ｃｍの角切りにする。
４.鍋を熱して［２］を入れ、両面を焼き、玉ねぎ、ピーマンの順に加えて炒める。
５.［４］に酢を加えて、［Ｂ］とトマト缶、半分に切ったプチトマト、ほしえぬ 国産ミックスビーンズを加えて約２０分煮込む。

◆メモ

キユーピー　株式会社

メニュー名は他社商標との抵触を調べておりません。調査はお客様でお願い致します。

メニューNo: QP30020463