

## メニュー提案書

### メニュー名

### 鶏そぼろご飯

### コンセプト

「とにかくうまい！鶏そぼろご飯」

とりそぼろに「ピュアブロス（かつおぶし）」、白飯に「ピュアブロス（日高こんぶ）」を使用した鶏そぼろご飯のレシピです。だしを使用することで全体の味を底上げしており、とにかくおいしい鶏そぼろご飯に仕上がります。



使用食材	配合比(%)
<b>鶏そぼろ</b>	
鶏ひき肉	66.7
A) 醤油	7.1
A) みりん	7.1
A) 砂糖	4.7
A) 酒	4.7
<b>A)ピュアブロス（かつおぶし）</b>	2.0
A)水	7.7
小計	100.0
<b>白飯</b>	
<b>A)ピュアブロス（日高こんぶ）</b>	1.9
A) 食塩	1
A) 水	97.1
小計	100.0
具材 米	750g
合計	

### 作り方

#### 鶏そぼろ

- ① 鍋にAを加えて煮立てる
- ② 鍋にひき肉を加え、火にかける
- ③ 火を止め、10分置く
- ④ 鍋から水分がなくなるまで炒り煮する

#### 白飯

- ① 米は洗い、水に30分以上浸けておく
- ② 米の水気をザルで切り、Aを加え混ぜる
- ③ 炊き上がったらしゃもじでかき混ぜ、盛り付ける

### 調理上のポイント、留意点

ご飯160gに対して鶏そぼろ60gを想定

### 備考