

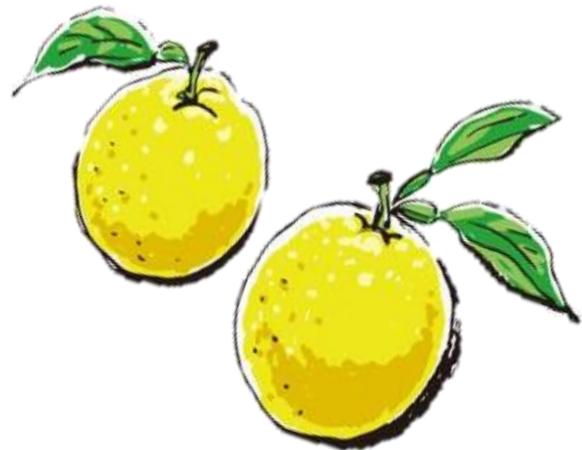


**VR加盟店様  
初期準備 &  
アラカルト仕込みブック**

# 目次

---

1. メニューリスト一覧
2. 必要備品リスト
3. 発注品の注意
4. 研修日までの仕込み一覧
5. 初回発注品リスト
6. 仕込み
7. アラカルトレシピ



# 1. メニューリスト一覧

純豆腐 MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	スタンダード純豆腐	豆腐、あさり、卵、長ネギ、豚バラ	1050
2	チーズ純豆腐	スタンダード + シュレッドチーズ	1200
3	トマト純豆腐	スタンダード + カットトマト缶	1200
4	なっとう純豆腐	スタンダード + 納豆	1200
5	明太子純豆腐	スタンダード + 明太子(バラ子)	1200
6	きのこ純豆腐	スタンダード + しめじ	1200
7	はるさめ純豆腐	スタンダード + 乾燥春雨	1200
8	とり純豆腐	スタンダード + 鶏もも肉	1250
9	豚キムチ純豆腐	スタンダード + 白菜キムチ	1300
10	牛すきやき純豆腐	スタンダード + 味付き牛バラ	1300
11	牛肉純豆腐	スタンダード + 牛バラスライス	1400
12	もち明太子チーズ純豆腐	スタンダード + 餅、明太子(バラ子)、チーズ	1600
13	海鮮純豆腐	スタンダード + 冷凍えび、いか、ほたて	1500
14	牡蠣純豆腐	スタンダード + 冷凍かき(Mサイズ)	1600

ドリンク MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	コカ・コーラ (瓶)		330
2	ジンジャーエール (瓶)	ウィルキンソン辛口ジンジャーエール	330

アラカルト MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	チョレギサラダ	チョレギドレッシング、レタス、人参、韓国のり など	1100
2	ニラチヂミ	小麦粉、片栗粉、ニラ、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖 など	1000
3	海鮮チヂミ	ニラチヂミ + 海鮮純豆腐で使用する海鮮	1300
4	キムチとトマトのチーズチヂミ	ニラチヂミ + 白菜キムチ、カットマト缶、コチュジャン、シュレッドチーズ	1500
5	ヤンニョムチキン	冷凍唐揚げ、コチュジャン、ケチャップ、砂糖 など	1100
6	チーズタッカルビ	鶏もも肉、タッカルビのタレ(FC本部にて原価販売)、キャベツ、シュレッドチーズ、パプリカ	1300
7	プルコギ	牛バラスライス、人参、ニラ、玉ねぎ、醤油、砂糖、おろしにんにく など	1200
8	韓国のり	韓国のり	300
9	もやしナムル	緑豆もやし、まめどん、シャンタン、ごま油 など	400

その他追加希望のメニューがありましたら、下記内容をお知らせください。

その他追加 MENU				
NO	品名	説明文	販売価格	写真の有無
1				有・無
2				有・無
3				有・無

説明文とは右記のように表示されます。



### 豚キムチ純豆腐 Pork Kimchi Sundubu

韓国料理の定番、純豆腐(スンドゥブ)3種類の豆板醤をブレンドした味噌をベースにコラーゲンや魚貝を入れた、こだわりのスープ。豆腐は豆乳から手作りしており、純豆腐(スンドゥブ)に相性抜群です。トッピングであなたのお好みの純豆腐を、、、全200通りの味が楽しめます。韓国では定番のキムチ純豆腐。合わないわけがない! A classic Korean dish, sundubu is a special stew made with a blend of 3 types of broadbean paste and miso as the base, with collagen and seafood added. Our tofu is handmade from soy milk, and goes so well with our sundubu. Add your toppings of choice... With up to a total of 200 different flavor combinations. Classic Korean kimchi sundubu. Can't go wrong with this!

## 2. 必要備品リスト

### 純豆腐用

- 雪平鍋（専用鍋） x 2つ



- 豆腐用タッパー x 5個  
縦21cm x 横25cm x 深8cm



写真は100均一の物を使用

- 純豆腐たね仕込み用タッパー x 10個  
縦10cm x 横7cm x 深3cm



重ねて保管。  
入れるもの：  
・たてぎ  
・あさり  
・豚バラスライス

- 180ccレードル
- サランラップ30cm幅
- 600w電子レンジ（ターンテーブル型）



### アラカルト用

- フライパン（18cm） x 2つ



- チヂミのたね仕込み用タッパー x 5個



縦17cm x 横13cm x 深5cm

形は問いません  
入れるもの：  
・チヂミ粉  
・玉ねぎ  
・人参  
・ニラ

- ボトルディスペンサー x 3本



- 仕込み用袋

使用用途：  
・牛すきやき純豆腐  
・チーズタッカルビ  
・きのこ・・・など



- ののじスライサー



### 共通

- 専用火口（IHコンロ可） x 2つ
- 菜箸 x 2本
- 包丁&まな板



### 3. 発注品の注意

#### ① にがりと豆乳

純豆腐の肝となるのが豆腐です。  
この豆腐作りはとても繊細な作業で、  
**使用品、作業工程、温め時間など間違えると失敗に繋がります。**  
お手数ですが、豆腐作りには注視して頂きますようご協力お願い致します。  
にがりと豆乳は右記に表示している商品を必ずご使用ください。



赤穂化成  
天海のにがり  
450ml  
参考価格：  
648円



キッコーマン  
おいしい  
無調整豆乳  
1000 ml  
参考価格：  
210円

#### ② 梱包容器

梱包容器は原価率を下げる際に非常に重要なポイントとなります。  
また、過去には梱包容器が見つからない！といった声も頂いているのも事実です。  
必要であれば弊社が取引しております梱包業者を紹介致します。  
ご注文より2-3日で届く宅急便対応も可能です。



#### ③ たてぎ

たてぎは弊社で作成し、原価で販売致します。  
こちらはご注文を受けてから、



**2-3日**

でお届け致します。送料は加盟店様負担とさせていただきますので、こちらで最安値の配送業者を選別し、お送り致します。  
別紙の「発送方法」をご確認ください。



## 4. 研修日までの仕込み一覧

- 豆乳予備3-6本分の確保
- 長ネギ細切り
- 純豆腐のたねをタッパーに保管（5食分）
- 純豆腐のトッピングをカット、冷凍庫保管（ラミネート表参照）
- ヤンニョムチキンのタレ作成
- タツカルビの仕込み
- チヂミのたね（5食分）
- チヂミのタレの仕込み
- もやしナムル作成
- プルコギの仕込み

# 5. 初回発注品リスト

下記食材を研修日までにご準備頂きますようお願い致します。

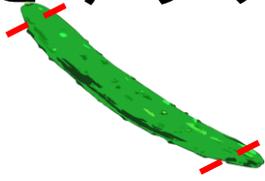
	対象	品名		業者	発注量(必要量)
調味料	純豆腐	一味唐辛子	マルコポーロー一味唐辛子	リクエ	300g
	純豆腐	にがり【代用不可!】	赤穂化成 天海のにがり	AMAZON	450ml
	両方	醤油	徳用しょうゆ	リクエ	1.8L
	両方	料理酒	料理酒(酵良)	リクエ	1.8L
	両方	砂糖	上白糖	リクエ	1kg
	両方	塩	精製塩	リクエ	1kg
	両方	ブラックペッパー	EXブラックペッパー粗挽	リクエ	400g
	両方	にんにくおろし	おろしにんにく	リクエ	1kg
	両方	ごま油	調合ごま油	リクエ	1.65kg
	アラカルト	コチュジャン	もち入り厨王	西原商会	1kg
	アラカルト	シャンタン	シャンタンDX	リクエ	120g
	アラカルト	ケチャップ	ケチャップ	リクエ	1kg
	対象	品名		業者	発注量(必要量)
常温品	純豆腐	春雨	緑豆はるさめ	リクエ	1kg
	純豆腐	もち	切り餅 パリッとスリット	リクエ	1kg
	純豆腐	トマト	カットトマト缶	AMAZON	400g
	両方	韓国のみ	韓国味付けのみ(9切x9枚)	リクエ	3袋
	アラカルト	パセリ	パセリ(みじん切り)	リクエ	80g
	アラカルト	ごま	いりごま(白)みたけ	リクエ	1kg
	アラカルト	薄力粉	薄力小麦粉ハート	リクエ	1kg
	アラカルト	片栗粉	片栗粉(ヨーロッパ産)	リクエ	1kg
		対象	品名		業者
冷凍	純豆腐	あさり	あさりむき身ボイル加熱用50/700	リクエ	1kg
	純豆腐	納豆	あづま粒ぞろい極小粒納豆(冷凍)	リクエ	300g
	純豆腐	カットほうれん草	ほうれん草(中国産)IQF	リクエ	1kg
	純豆腐	明太子	マルイチ前田明太子チューブ	リクエ	500g
	両方	えび	パナメイムキエビIQF3 1/40	リクエ	1kg
	両方	いかリング	生ヤリイカ皮付リングM	リクエ	1kg
	両方	ホタテ	ベビーホタテS	リクエ	1kg
	純豆腐	牡蠣	韓国産 Mサイズ	リクエ	1kg
	アラカルト	鶏もも唐揚げ	鶏もも唐揚げ SM	西原	1kg

	対象	品名		業者	発注量 (必要量)	
冷蔵	純豆腐	豆乳 <small>【代用不可!】</small>	おいしい無調整豆乳1L キッコーマンSF	西原商会	5L	
	両方	キムチ	キムチ10 光商	西原商会	1kg	
	両方	チーズ	GMミックスチーズ	リクエ	1kg	
	アラカルト	韓国トレッシング	韓国風サラダの素チヨレギ塩味	リクエ	1L	
	対象	品名		業者	発注量 (必要量)	
生鮮食品	両方	たまご	—	トーシン青果	20個	
	両方	長ネギ	—	トーシン青果	1本	
	純豆腐	きのこ	—	トーシン青果	1pc	
	両方	玉ねぎ	—	トーシン青果	1kg	
	両方	ニラ	—	トーシン青果	1束	
	両方	人参	—	トーシン青果	1本	
	両方	パプリカ	—	トーシン青果	1個	
	両方	キャベツ	—	トーシン青果	1個	
	両方	きゅうり	—	トーシン青果	1個	
	アラカルト	豆どん	—	トーシン青果	200g	
	アラカルト	緑豆	—	リクエ	500g	
		対象	品名		業者	発注量 (必要量)
	肉	純豆腐	豚バラスライス	3mmスライス	ビッグミート中村	1kg
アラカルト		鶏もも肉	ブラジル産 鶏もも正 アンサイズ	ビッグミート中村	2kg	
	両方	牛バラ肉	牛バラスライス	ビッグミート中村	1kg	
	対象	品名	使用用途	業者	発注量 (必要量)	
包装資材	両方	NB170B 深クロ本体	純豆腐皿	渋谷パック	1set(50入り)	
	両方	NB-170 OSC穴付き	純豆腐蓋	渋谷パック	1set(50入り)	
	アラカルト	ハガーストパックNFD180	アラカルト容器 (紙)	渋谷パック	1set(50入り)	
	アラカルト	3/4オンスカップ 本体	タレ容器皿	渋谷パック	1set(50入り)	
	アラカルト	3/4オンスカップ 本体	タレ容器蓋	渋谷パック	1set(50入り)	
	純豆腐	ストパック (小) 中央化学	小ライスパック	渋谷パック	1set(100入り)	
	純豆腐	HHP-50 (北原ストパック中深)	中ライスパック	渋谷パック	1set(100入り)	
	純豆腐	HHP-100 (北原ストパック大深)	大ライスパック	渋谷パック	1set(100入り)	
	両方	160新スプーン単袋入	スプーン	渋谷パック	1set(100入り)	
	両方	箸	—	渋谷パック	1set(100入り)	
	両方	ナプキン	—	アスクル	1箱(100×100)	

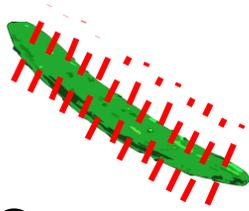
# 6. 仕込み①ーチョレギサラダー

使用期限：カット後、2日

## きゅうり



① 端を切る

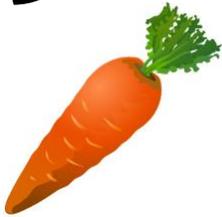


② 斜め0.5-1mm幅に切る



③ バットまたは  
タッパーにて保管

## 人参



① 人参の皮を剥く



② 人参スライサーの粗い方でスライスする



## レタス



① 根っこと茎を  
全て切り取って  
よく洗う



② 水をよく切って  
0.5~1cmにカットし、  
タッパー保管

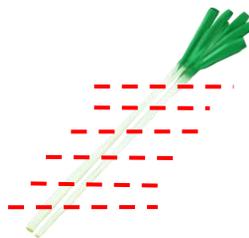


③ 茎をカットし  
水洗いしたら、水を  
張ったタッパーに  
立てて保管する

## 長ネギ



① 根を切り取る



② 斜めに細切りにし、  
③ ネギが浸かるくらい水を入れ、  
ボウルに入れる 一本一本ほぐす



④ 10分置いて水を捨て乾かす

## 6. 仕込み②ーヤンニョムチキンー

### 【 ヤンニョムのタレ 】

約 24食分 → 1.8ℓボトルにて保管

コチュジャン	300 g
ケチャップ	150 g
砂糖	90 g
みりん	90 g
ごま油	90 g



保管用ボトル



調理時使用のボトル



# 6. 仕込み③ーチーズタッカルビー

## 【 タッカルビ材料 】

1食分：

鶏もも肉	150 g	(1口大)
タッカルビのタレ	175 g	



## 【タッカルビ仕込み手順】

- ① 鶏もも肉を1口大にカットする一緒に袋に入れる
- ② 袋に鶏もも肉とタッカルビのタレを入れ、軽くもみ込む
- ③ 野菜はタッパーにて別途保管



補足説明：  
タレ付き鶏肉は上記のように袋にて  
野菜はタッパーにて保管します。

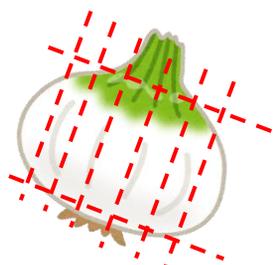
## 【 野菜材料 】

1食分：

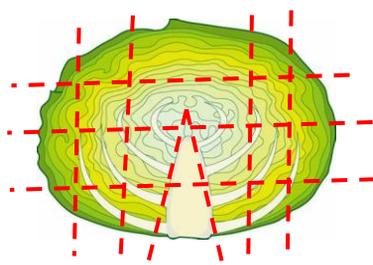
玉ねぎ	50g
きゃべつ	100 g
パプリカ	25g

## 【野菜仕込み手順】

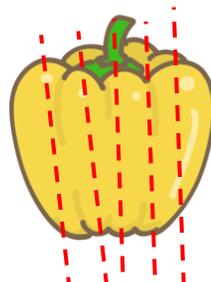
- ① 各種野菜のカット方法は以下の通り
- ② 野菜はタッパーにて別途保管



5mm幅に切る



1口大に切る



縦半分に切り、  
1cm幅に切る

# 6. 仕込み④ーチヂミー

## 【 チヂミのタレ仕込み 】

→1.8ℓボトルにて保管

しょうゆ	250g	コチュジャン	50g
酢	250g	にんにくおろし	5g
砂糖	125g	ごま油	40g



保管用ボトル

→オンスカップ1つ15gにて小分け梱包して提供

キムチトマトチーズチヂミのタレは  
コチュジャンのみ→オンスカップに入れる



オンスカップ

## 【 チヂミ粉の仕込み 】

16食分：

薄力粉	1000g
片栗粉	500g
水	1500g

保管方法：

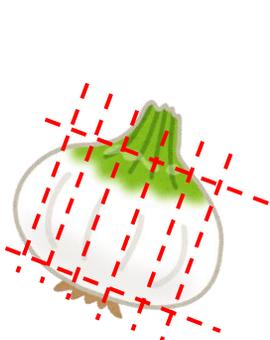
下記にて個別タッパーまたは  
大き目タッパーにて保管

## 【 材料&仕込み 】

1食分：

ニラ	20g	(5cm幅にカット)
玉ねぎ	20g	(5mm幅にカット)
人参	15g	(細切りスライス)
チヂミ粉	180g	

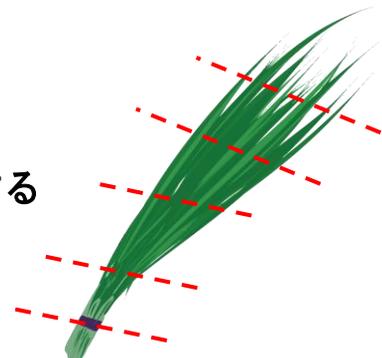
左記1食分  
タッパーに入れて保管



5mm幅に切る



人参スライサーの粗い方でスライスする



5cm幅に切る

## 6. 仕込み⑤ーもやしナムルーー

### 【 もやしナムルのタレ 】

シャンタン	15g
ごま油	40g
塩	5g
粗びき胡椒	2g

### 【 材料&仕込み 】

緑豆 もやし	500g
豆どん もやし	200g



### 【 仕込み手順 】

- ①上記のもやし分量が入る鍋にて水を8割ほど入れて着火
- ②沸騰したらもやし全てを入れる
- ③大き目のボウル（もやしが入る容量）に上記分量のもやしナムルのタレを入れシャンタンが溶けるのを目安に混ぜる
- ④もやしの鍋が再沸騰したら湯切りをし、③で準備したもやしナムルのタレが入ったボウルに入れ、和える
- ⑤もやしナムルの入る容器に入れ荒熱が取れたら冷蔵庫にて保管  
※容器に移す際は為もやしの水分は入れないように注意!! 傷み防止!!

# 6. 仕込み⑥ープルコギー

## 【 プルコギのタレ 】

5袋分

にんにくおろ	15g
しょうゆ	100g
料理酒	100g
砂糖	65g

## 【 材料 】

1食（袋）（356g）分：

タレ	56g	
牛バラ肉	150g	
玉ねぎ	60g	（5ミリ幅にカット）
パプリカ	30g	（1cm幅にカット）
ニラ	30g	（5cm幅にカット）
人参	30g	（細切りスライス）

## 【 仕込み手順 】

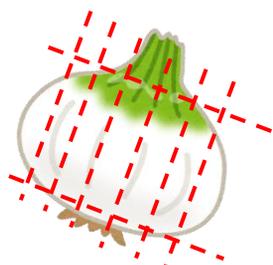
- ①材料とタレを全て袋に入れて揉みこむ
- ②袋を結び冷蔵庫にて保管  
（多めに作ったストックは冷凍庫で保管も可能）



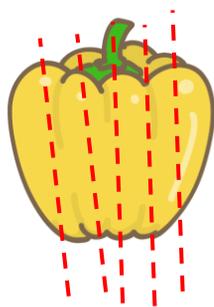
↑袋保管の見本



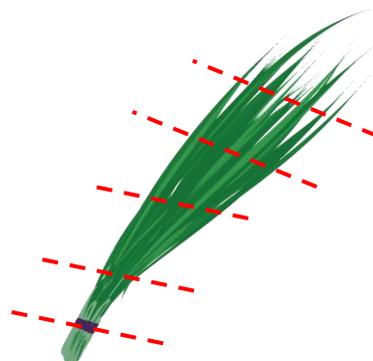
人参スライサーの粗い方でスライスする



5ミリ幅に切る



縦半分に切り、  
1cm幅に切る



5cm幅に切る