

 dragon 純豆腐
③②④②③

アラカルトレシピ



- 【手順】
- ①下から シタス→ネギ→きゅうり
→韓国のおり→人参→ごまの順番で盛り付ける。
 - ②チヨシギボリツツングを同封する

韓国風サラダの素チヨシギ風味 15g
エバラ

【チヨシギボリツツング】

韓国のおり 3枚
いりごま 少々
細スライスにんじん 5g
ねぎ 20g
スライスきゅうり 5枚
カットシタス 50g

【材料】

チヨシギサラダ



プラスチック：蓋つき3/4オンスカップ

サラダ：HHP-100 北原コーポパック大深
【梱包材】

dragon 純豆腐

dragon 純豆腐

もやしナムル

【材料】1食分：

もやしナムル 100g
パセリ 適量

【手順】

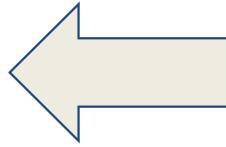
- ①もやしナムル100g→パセリ適量を盛り付ける

完成図：

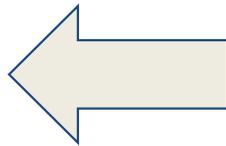
【梱包材】
(中央化学) フードパック小



通常韓国のりは3個パックになっているので、その内の1個を袋に入れる



韓国のりトッピング：
3枚をラップに包む



※トッピングの韓国のりと間違えやすいので注意！

①韓国のり1パック開けずそのまま袋詰めする

【手順】

韓国のり

dragon 純豆腐

プルコギ

dragon 純豆腐

【材料】1食分 (356g) :
プルコギ 1袋



【手順】

- ①仕込んでおいた袋に入った種1袋を油を引いたフライパンで炒める
- ②火が通ったら火を止め、容器に移しごまを1gかける

完成図：

【梱包材】
バガスフードパックNFD180 (中)





【 梱包材 】
バガスフープパックNFD180 (中)

- 【 手順 】
- ① 冷凍からあげを6-7個入れる。揚げ時間約3分
 - ② フライパンで揚げたのからあげと洋葱ニョムタシ30gを入れる
 - ③ 焦げに注意しながらフライパンを振り、洋葱ニョムタシとからあげをからめる
 - ④ シタス、洋葱ニョムタシ、ネギ、ごまの順番で盛り付ける

【 材料 】 1食分：
冷凍からあげ 6-7個
シタス ½枚
いりごま 5g
洋葱ニョムタシ 30g
ネギ 5g

補足説明：
冷凍からあげは形や大きさにばらつきがある為、6-7個と表記させて頂いております。

洋葱ニョムタシ

dragon 純豆腐

dragon 純豆腐

チーズタッカルビ

【 材料 】 1食分：
タッカルビの種袋 1個
野菜のタッパー 1個
チーズ 50g



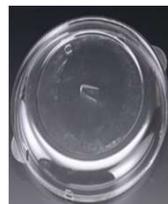
補足説明：
タレ付き鶏肉は上記のように袋にて野菜はタッパーにて保管します。

【 手順 】

- ① 仕込みで作成した袋具材+水180g+野菜をフライパンで炒める
- ② 鶏肉に火が通り水分が飛んだ事を確認し盛り付ける
- ③ 容器に入れた②の上にチーズを50g → パセリ適量を盛り付ける
- ④ サランラップをして電子レンジ600wで90秒
- ⑤ サランラップを外さずに蓋をして完成



【 梱包材 】
NB170B 深ク口本体
+ OCS穴付き蓋

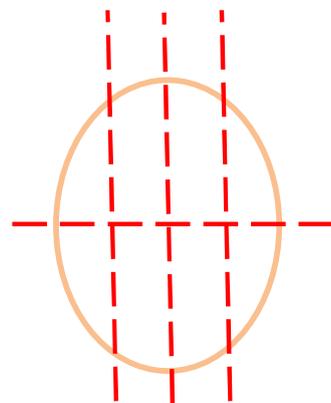




【 梱包材 】
 チヂミ： バガスノーパックNFD180 (中)
 チヂミのタシ： 蓋つき3/4オンスカップ

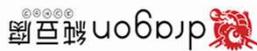
完成図：キムチとトマトのチヂミ

完成図：ニラチヂミ・海鮮チヂミ



チヂミのカット方法：

チヂミ丼



キムチとトマトのチーズチヂミ

【 材料 】 1食分：	
チヂミ粉タッパー	1 個
油	適量
カットトマト (缶)	30 g
キムチ	50 g
チーズ	40 g

【 手順 】

- ①材料の入ったタッパーに
カットトマト、キムチを入れる
- ②具材を (タッパー内にて) よく混ぜる
- ③サラダ油をフライパン (小) へ熱する
- ④具材をフライパンにすべて流し込む
(生地ごとフライパンの上で広げる)
- ⑤フライパンからはがれるようになったらひっくり返す
- ⑥サラダ油をフライパンの端から回しかける
(揚げ焼きにする&焦げ防止)
- ⑦中まで火が通るように少しだけチヂミを押し
- ⑧焼き目がついたらまな板などへ移動し、カットする
- ⑨半分を容器に移しチーズ20gをのせ、その上に残りのチヂミと
チーズ20gを盛付そのまま電子レンジ600wにて90秒温める
→コチュジャンを入れたオンスカップを添える





- 【手順】
- ①材料の入ったタッパーの具材を（タッパー内にて）よく混ぜる
 - ②サラダ油をフライパン（小）へ熱する
 - ③具材をフライパンにすべて流し込む
（生地ごとフライパンの上で広げる）
 - ④フライパンからはがれるようになったらひっくり返す
 - ⑤サラダ油をフライパンの端から回しかける
（揚げ焼きにする&焦げ防止）
 - ⑥中まで火が通るように少しだけチヂミを押す
 - ⑦焼き目がついたらまな板などへ移動し、カットする
 - ⑧容器に移しネギ&いりごまで盛付
→ タレ（15g）を入れたオンスカップを添える

【材料】1食分：
チヂミ粉タッパー 1個
油 適量

ニラチヂミ

海鮮チヂミ

【材料】1食分：

チヂミ粉のタッパー	1個	エビ	3個
油	適量	ホタテ	3個
		イカ	3個

【手順】

- ①材料の入ったタッパーの具材を（タッパー内にて）よく混ぜる
- ②サラダ油をフライパン（小）へ熱する
- ③具材をフライパンにすべて流し込む
（生地ごとフライパンの上で広げる）
- ④フライパンからはがれるようになったらひっくり返す
- ⑤サラダ油をフライパンの端から回しかける
（揚げ焼きにする&焦げ防止）
- ⑥中まで火が通るように少しだけチヂミを押す
- ⑦焼き目がついたらまな板などへ移動し、カットする
- ⑧容器に移しネギ&いりごまで盛付
→ タレ（15g）を入れたオンスカップを添える

