

# 豆腐の作り方

原価： ¥ 262 (1食¥33)  
税抜・小数点以下切り捨て

所要時間： 作業時間 3分  
電子レンジ 13分  
合計 16分

材料： ・ 豆乳 1 L  
・ にがり 35 ml  
・ アルコール 適量

材料： ・ タッパー  
目安大きさ：  
縦23cm x 横17cm x 高さ7cm  
・ ヘラ  
・ 電子レンジ  
600w以上  
ターンテーブル型

- ① タッパーに下記材料を入れてヘラで  
**丁寧にしっかり**  
**(タッパーの角まで)**  
**かきまぜる。**
- ・ 豆乳 1 L
  - ・ にがり 35 ml



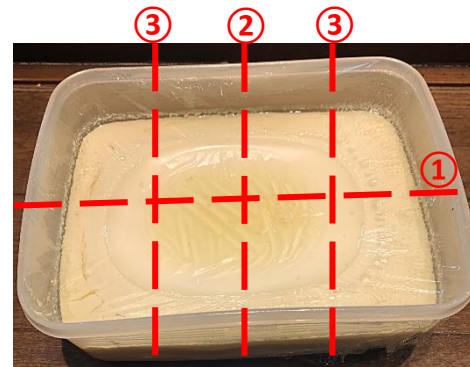
- ② 豆乳にアルコールを軽く吹きかけ、  
表面の気泡を取り除く。  
しっかりとラップをする。



- ③ 電子レンジにて **13分**  
まわす。  
終わってもラップは  
取らずに粗熱を取り、  
ラップをかけたまま  
タッパーのフタをして  
冷蔵庫にて保管。



- ④ 使用時：  
ラップを取り8等分に  
カットする。一つ目を取  
る際はタッパーを少し  
傾け、タッパーと豆腐の  
間に出来る隙間にスプ  
ーンを入れるとよい。



# スタンダード 純豆腐の作り方

原価： ¥131

税抜・小数点以下切り捨て

材料	使用料	価格
たてぎ	44 g	50
豆腐	130 g	33
豚バラ・長ネギ・ あさり	右記 参照	30
玉子	1個	18

所要時間： 仕込み時間 3分  
作業時間 13分  
合計 16分

材料① (たてぎタネ)：

- ・たてぎ 44g
- ・豚バラ 30g
- ・あさり 2個

材料②：

- ・水180ml
- ・豆腐
- ・長ネギ
- ・玉子

備品： 雪平なべ  
大きな目のスプーン

完成図：



①

オーダー受付後、  
雪平なべに

- ・たてぎタネ
- ・水 180 ml
- ・豆腐 130 g

を入れて火にかける。



②

必要な具材を入れる。  
具材一覧表を参照。

**CHECK!** 冷凍物は早めに入れる！

③

一度沸騰したら、  
火を弱火にし玉子を入れる。  
再度、火を強火に戻し  
玉子の白身が固くになったら  
火を止める。



④

- ①豆腐（型崩れしないように  
大きめのスプーンを使用）
- ②スープを豆腐のないスペース  
に流し入れる
- ③長ネギを盛る（15 g）
- ④ラップをきっちりかけて、  
真ん中に空気穴をお箸などを  
刺して開ける
- ⑤フタをして梱包完了

# 仕込み

## たてぎの種作り：

タッパーに下記材料を入れて冷蔵庫保管

- ・たてぎ 44 g
- ・豚バラ 30 g
- ・あさり 2 個



長ネギ：斜め薄切り。  
水にさらして水分を取って保管

水にさらすイメージ：

盛付： 15 g



## きのこ

カットし、均等になるように混ぜ冷凍庫にて保管

きのこの切り方：  
しめじ



下の部分をカットし、手でほぐしながら  
1本1本くらいになるようにバラバラにする

## とり

とりの切り方：

皮ははがさず、  
一口大サイズにカット。  
冷蔵庫にて保管



## 春雨

乾燥春雨を湯がく  
3分くらいで硬さが取れるの  
ざるにあげて水分を取る

タッパーにて保管も可能だが、  
日持ち目安2-3日



## もち

もちの切り方：

8等分になるようにカットし、  
冷凍庫にて保管



## 牛すき純豆腐の具材

アラカルト仕込みファイルを参照

## 牛肉

牛バラスライスを食べやすい大きさにカットし、  
冷蔵庫保管

先 調理中（先）に入れる

後 盛付時（後）に入れる

### 具材早見表



辛さ：  
小さじスプーン  
を使用

1辛（追加なし）

2辛（小さじ1）

3辛（小さじ2）



4辛（小さじ3）

5辛（小さじ4）

## チーズ

後

材料 ・ チーズ 30g

CHECK! 器に盛ってから入れる

## 明太子

後

材料 ・ 明太子 30g

CHECK! 器に盛ってから入れる

## なっとう

先

材料 ・ なっとう 40g

CHECK! 焦げやすいので注意

## とまと

先

材料 ・ カットとまと缶  
40g

## かき

先

材料 ・ 冷凍かき（Mサイズ）  
3個

## きのこ

先

材料 ・ しめじ 30g

## とり

先

材料 ・ とりもも肉 50g

## 春雨

先

材料 ・ 春雨（戻し） 40g  
・ 春雨（乾物） 15g

## 豚キムチ

先 後

材料 先 ・ キムチ 50g  
後 ・ ごま油 少々

CHECK! 焦げやすいので注意

## 海鮮

先

材料 ・ えび 3個  
・ いか 3個  
・ ホタテ 3個

## 牛肉

先

材料 ・ 牛バラスライス  
50g

## 牛すき焼き

先

材料 ・ プルコギ 50g

CHECK! 1袋を炒め、  
4等分にし、  
残3食分はタッパーにて保管

### トッピング 具材

## ほうれん草

後

材料 ・ 冷凍ほうれん草  
30g

## にんにく

先

材料 ・ むきにんにく 2個分をスライス  
・ おろしにんにく 10g

## ねぎ追加

後

材料 ・ 長ねぎ 15g

## 豚バラ追加

先

材料 ・ 豚バラスライス  
30g

## 韓国のり

後

材料 ・ 韓国のり 3枚  
→海苔はラップをする

## もち

先

材料 ・ もち 1/8カットのもち 5個  
→軽く柔らかくなる程度まで

## 玉子追加

後

材料 ・ たまご 1個

## 豆腐追加

先

材料 ・ 豆腐 1/8個