



**VR加盟店様
初期準備&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・買い出し
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



1. メニューリスト一覧

タコス MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	ビーフタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + ビーフ	1200
2	ポークタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + ポーク	1000
3	チキンタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + チキン	1000
4	えびタコス (=エビアボカドタコス)	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + えび + ワカモレ	1050
5	チリコンカーンタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + チリコンカーン	1050
6	ベジタブルタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + ワカモレ	1000
7	牛すきタコス (=ブルコギタコス)	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + ブルコギ	1100
8	フィッシュタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 白身フライ	1050
9	スパムタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + スпам	1050
10	焼き鳥タコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + チキン + 焼き鳥のタレ	1050
11	スパイシーチキンタコス	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + チキン + 一味	1050

アラカルト MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	ナチョス	コーンチップス、チリコンカン、チーズ、紫玉ねぎ	980
2	チップス&サルサ	コーンチップス、トマトサルサ	800
3	チップス&ワカモレ	コーンチップス、ワカモレ	900
4	チップス&サルサ&ワカモレ	コーンチップス、トマトサルサ、ワカモレ	1000
5	アボカドサラダ	レタス、人参、アボカド	1150

ブリー MENU			
NO	品名	使用食材	参考価格
1	ビーフブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + ビーフ	1250
2	ポークブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + ポーク	1200
3	チキンブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + チキン	1200
4	ベジタブルブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + ワカモレ	1080
5	スパイシーチキンブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + チキン + 一味	1150
6	エビブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + エビ + ワカモレ	1180
7	チリコンカーンブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + チリコンカーン	1150
8	フィッシュブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + 白身フライ	1150
9	牛すきブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + プルコギ	1200
10	スパムブリー	タコス生地、レタス、チーズ、サルサ、サワークリーム + 米 + スパム	1150

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

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。

- ① 品名
- ② 説明文
- ③ 販売価格
- ④ 写真の有無（媒体により指定あり）

2. 必要備品リスト

- **タッパー (A) x 8個**
サイズ：24cm x 26cm x 8cm
用途：調理済み食品保管用



タッパー (A) 見本
蓋ロック付きがおすすめ!

- **タッパー (B) x 20個**
サイズ：17cm x 13cm x 5cm
用途：①タコス肉類50gストック用



タッパー (B) 見本
空気穴付きがおすすめ!

- **タッパー (C) x 5個**
サイズ：16cm x 23cm x 8cm
用途：①サラダ具材保管用



タッパー (C) 見本
形を問いません

- **薬味入れ**
用途チーズ・サルサ2種をいれる用



- **ドレッシングディスペンサー x 5本**
用途：タレ・ドレッシング保管用



- **トング x 1個**
用途：①盛付用
②調理用



- **包丁&まな板**
用途：食材（鶏肉、野菜）カット用



- **フライパン26cm (大)**
用途：タコス肉類炒める用



- **鍋 直径26cm深さ14cm**
用途：チリコンカンサルサ炒める用



- **電子レンジ**
用途：タコス食材再加熱用



- **フードプロセッサー/ハンドブレンダー**
用途：トマトサルサの仕込み (ご相談ください)

品名：YAMAZENフードプロセッサー 350ml
型番：YFA-201(H)
参考価格：2500円



- **直火鉄板プレート (30cm×30cm 5mm)**
用途：タコス生地加熱用

ガスコンロ上に置いて使用します。
フライパンやホットプレートなどでも代用可能です。



- **フライヤーor卓上フライヤー**
用途：揚げ物加熱用

業務用でなく、
右記のようなものもございます。
品名：『クイジナート 電気フライヤー』
型番：CDF-100JBS
参考価格：6 - 7000円



3. 発注品の注意・買い出し

① タレ

タレは弊社で作成し、原価で販
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」のページをご確認ください。

FC本部よりご購入頂くものは下記の通りです。

- ビーフタコスのタレ
- チキンタコスのタレ
- ポークタコスのタレ
- えびタコスのタレ
- ワカモレのタレ
- サルサのタレ
- チリコンカンのタレ
- コブサラダのドレッシング



② 業務スーパーへの買い出し

- 冷凍トルティーヤ（フラワー&全粒粉）品名：la Canasta tortillas de trigo
- スпам
- 白身フライ



4. 研修日までの仕込み一覧



- 鶏肉 2kg 解凍 → チキン作成用
- 牛肉 2kg 解凍 → ビーフ作成用
- 豚肉 1kg 解凍 → ポーク作成用
- エビ 1kg 解凍 → エビ作成用
- 牛バラスライス750g 解凍 → プルコギ作成用
- 合い挽肉500g 解凍 → チリコンカン作成
- タルタルソース作成 → 仕込み手順書①参照
- サワークリーム作成 → 仕込み手順書①参照
- サワークリームをドレッシングボトルへ入れる
- お米の仕込み → 仕込み手順書①参照
- マヨネーズをドレッシングボトルへ入れる



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。

改定日： 2021/8/18

	品名	商品名	業者	必要量	納品OK
調味料	一味	マルコポーロ 一味唐辛子	リクエ	300g	
	マヨネーズ	B-1マヨネーズ チューブ	リクエ	1kg	
	コンソメ	コンソメ J	リクエ	500g	
	塩	精製塩	リクエ	1kg	
	ブラックペッパー	EXブラックペッパー荒挽	リクエ	400g	
	おろしにんにく	おろしにんにく	リクエ	1kg	
	しょうゆ	徳用しょうゆ	リクエ	1.8L	
	酒	料理酒(醇良)	リクエ	1.8L	
	砂糖	上白糖	リクエ	1kg	
	酢	穀物酢(ペット)	リクエ	1.8L	
	ケチャップ	ケチャップ デリカパック	リクエ	1kg	

	品名	商品名	業者	必要量	納品OK
常温品	パセリ	ギャバン パセリ(みじん切り)	リクエ	80g	
	トマト缶	完熟トマト100%イタリア産ダイストマト缶	アスクル	400g	
	コーンチップス	コーンチップスプレーン	西原商会	500g	
	コーンハード	タコシエル	リクエ	125g	
	ジャスミンライス	ゴールデンフェニックス	Amazon	5kg	

	品名	商品名	業者	量	納品OK
冷蔵	植物性生クリーム	LLホイップ 40 緑 1L 雪印メグミルク	西原商会	1L	
	オレンジジュース	100%オレンジジュース	コンビニ	500ml	
	レモン汁	SU カクテルレモン	河内屋	780ml	
	チーズ	GM ミックスチーズ R	リクエ	1kg	
	水煮大豆	料理用国産水煮大豆	リクエ	500g	

	品名	商品名	業者	量	納品OK
生鮮食品	トマト	トマト 不揃B品c/s	トーシン青果	6~8	
	むき玉ねぎ	むき玉葱 (1kg)	トーシン青果	3kg	
	ピーマン	ピーマン	トーシン青果	1pc	
	パプリカ赤・黄	パプリカ赤・黄	トーシン青果	2個	
	パクチー	ハーブ 香菜(パクチー)	トーシン青果	1束	
	レタス	サニーレタス	トーシン青果	3~5束	
	アボカド	アボカド ケース入り	トーシン青果	3~5個	
	紫玉ねぎ	紫色玉ねぎ	トーシン青果	1個	
	ニラ	ニラ	トーシン青果	1束	
	ニンジン	人参(中国産)	トーシン青果	1本	



	品名	商品名	業者	必要量	納品OK
冷凍	フラワー生地	冷凍トルティーヤ	業務スーパー	2袋	
	全粒粉生地	冷凍トルティーヤ (全粒粉)	業務スーパー	2袋	
	ブリトー生地	フラワートルティーヤ10インチ	リクエ	1袋	
	むきえび	バナメイムキエビIQF 31/40	リクエ	1kg	
	フィッシュフライ	白身フライ	業務スーパー	1袋(10枚)	
	スパム	ポークランチョンミート340G	業務スーパー	1缶(340g)	

	品名	商品名	業者	必要量	納品OK
肉	豚バラスライス	1cmスライス	ビッグミート中村	1kg	
	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	
	牛肩ロース	—	ビッグミート中村	1kg	
	牛バラスライス	牛バラスライス 加熱用	ビッグミート中村	1kg	
	合い挽き肉	合挽 加熱用 (牛3 : 豚7)	ビッグミート中村	1kg	

	品名	使用用途	業者	必要量	納品OK
包装資材	パガフードパックNFD180	タコス容器	渋谷パック	50枚入	
	窓付フードBOX M クラフト	タコス容器	渋谷パック	20枚入	
	BF-362 金ねごろ本体	サラダ容器 皿	渋谷パック	50枚入	
	BF-362 金ねごろ 蓋	サラダ容器 蓋	渋谷パック	50枚入	
	3/4オンスカップ 本体	タレ容器 皿	渋谷パック	50枚入	
	3/4オンスカップ 蓋	タレ容器 蓋	渋谷パック	50枚入	
	クリーンカップ60cc本体	タレ容器 皿	渋谷パック	50枚入	
	クリーンカップ60cc 蓋	タレ容器 蓋	渋谷パック	50枚入	
	新OZアルミホイル30x50	ブリトー包み紙	リクエ	1本	
	レジ袋	No.16 190mmx120mmx460mm	アスクル	200枚	
	160新スプーン単袋入	スプーン	渋谷パック	100本入	
	箸	尚美堂アスペン特等500入	渋谷パック	500膳	
	ナプキン	6つ折りナプキン 白地	アスクル	100袋	

6. 仕込み①

サワークリーム

【仕込み量】

植物性 生クリーム	1000 g
レモン果汁	100 g
マヨネーズ	100 g



【手順】

- ① 上記材料をボウルに入れて混ぜる
 - ② 数秒で固まりはじめるので、ドロドロしたら混ぜるのを止める
 - ③ 冷蔵庫にて保管
- ※ ドレッシングボトルに入れると便利です。
注文数に応じて2, 3個ストックを作ることをお勧めします。

タルタルソース

【仕込み量】

玉ねぎ	200 g
☆ブラックペッパー	1 g
☆コンソメ	8 g
☆砂糖	16 g
☆レモン汁	20 g
☆マヨ	300 g

【手順】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② 玉ねぎ以外の調味料☆を混ぜる
- ③ タッパーに入れて冷蔵庫保管



お米の仕込み

約11-12食分

【材料】

ジャスミンライス	900 g
鶏肉の煮汁	6合のメモリまで
味噌	65 g

【味噌材料】

塩	300 g
コンソメ	400 g
おろしにんにく	600 g

→ おろしにんにくの容器にて保管



【手順】

- ① ジャスミンライスは900gを測り、洗わずに窯に入れる
- ② 窯に鶏肉の煮汁、味噌を入れる
- ③ 速炊きで35分

6. 仕込み②



サルサ

【 仕込み量 】

トマト	1000 g
玉ねぎ (みじん)	600 g
黄パプリカ (みじん)	50 g
赤パプリカ (みじん)	50 g
ピーマン (みじん)	50 g
パクチー	12 g

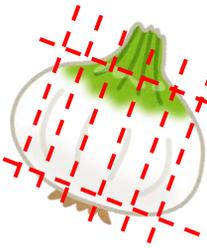


【 手順 】

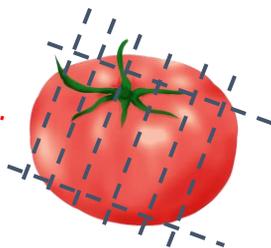
- ① トマトをサイコロ (小) 状に切る
- ② 玉ねぎ、パプリカ、パクチーをみじん切り
- ③ 材料とタレをボウルに入れて優しく混ぜる
- ④ タッパーにて冷蔵庫保管

野菜カット方法：

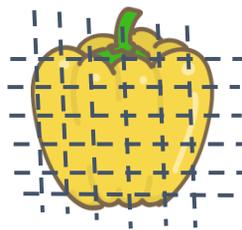
使用期限：カット後、5日



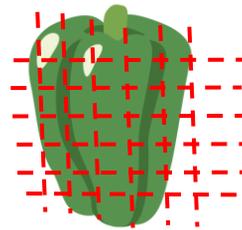
5mm幅に切る



1cm幅に切る



5mm幅に切る



5mm幅に切る



根を切り落とし、
3-4cm幅に切る



紫玉ねぎはみじん切り



トマトは1cm角
ダイスカット



黄、赤パプリカは
1cm角ダイスカット



ピーマンは1cm角
ダイスカット



水洗いし、しっかりと
ざるなどで水気を切る

6. 仕込み③

トマトサルサ

【 仕込み量 】

玉ねぎ	750 g
カットトマト缶	1600 g
酢	200 g
ケチャップ	200 g
砂糖	100 g
コンソメ	60 g
ブラックペッパー	20 g



【 手順 】

- ① フードプロセッサーで玉ねぎをおろし状にする
- ② 玉ねぎを狐色になるまで炒める
- ③ 火を止めて、他材料を入れ混ぜる。
- ④ タッパーに入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫保管
- ⑤ オンスカップ7割程入れて保管→タコスに添える



蓋つき3/4カップ

ワカモレ

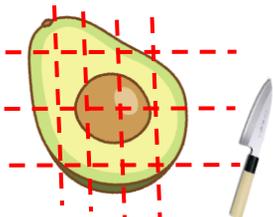
【 仕込み量 】

アボガド	350 g
玉ねぎ (みじん)	200 g
とまと (サイコロ状 (小))	150 g



【 手順 】

- ① アボガドを半分に切り、種を取り下記図のように切り込みを入れる
- ② スプーンなどでアボガドをくり抜き、ボウルへ移す
- ③ ワカモレのタレを入れ泡立て器などを使い、アボガドが滑らかになるまで潰す
- ④ みじん切りした玉ねぎとダイスカットしたトマト (切り方はサルサのページを参照) をボウルへ入れてトマトが崩れないように軽くスプーンなどで混ぜる
- ⑤ タッパーにて冷蔵庫保管



①アボガドを半分に切り、種を取り除き、包丁を図のようにいれる。



②スプーンなどでくり抜き、ボウルへ入れる。



③アボガドが滑らかになるまで潰す。泡だて器などが便利です。



④玉ねぎとトマトを入れてトマトが崩れないように軽くスプーンなどで混ぜる。

6. 仕込み④



牛すき焼き (プルコギ)

【 プルコギのタレ 】

1袋(5食)分:

にんにくおろし	15g
しょうゆ	100g
料理酒	100g
砂糖	65g



↑袋保管の見本

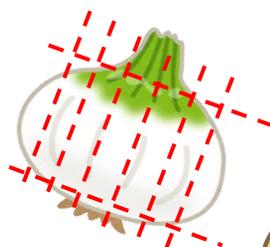
【 材料 】

1食(袋) (356g) 分:

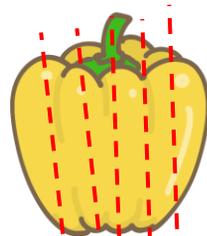
タレ	56g	
牛バラ肉	150g	
玉ねぎ	60g	(5ミリの幅にカット)
パプリカ	30g	(1cm幅にカット)
ニラ	30g	(5cm幅にカット)
人参	30g	(細切りスライス)



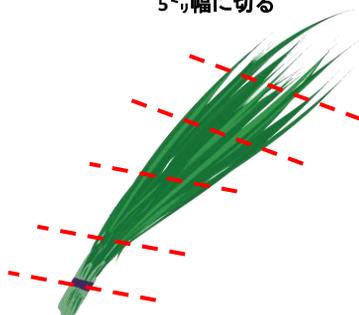
人参スライサーの粗い方でスライスする



5ミリの幅に切る



縦半分に切り、1cm幅に切る



5cm幅に切る

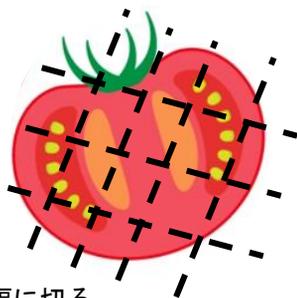
【 仕込み手順 】

- ① 左記材料&タレを袋にて入れる
- ② 味がなじむように軽く揉む
- ③ 冷蔵庫にて保管

レタス・トマト・紫玉ねぎカット

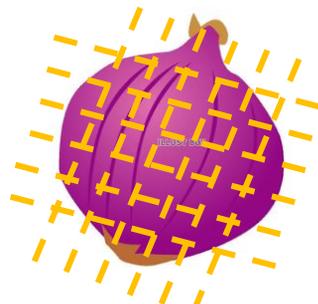


1cm幅に切る



1cm幅に切る

細かく切りすぎると水分が出すぎるので水分量を確認しながらカットしてください



5ミリの幅にみじん切りし、水にさらす



水分をしっかりきり、
タッパーなどで冷蔵庫保管
水分が残ると劣化を早めます



タッパーにて冷蔵庫保管



水分をしっかりきり、
タッパーなどで冷蔵庫保管

6. 仕込み⑤



ビーフタコス

【 仕込み量 】

牛肉 2kg



【 手順 】

- ① 解凍した牛肉を長さ2cm厚さ5mm(目安)にカットする
- ② フライパンに牛肉とタレをいれて強火で水分がなくなるまで炒める
- ③ 水分がなくなったら火を消してタッパーへ
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫へ

チキンタコス

【 仕込み量 】

鶏肉 2kg



【 手順 】

- ① 解凍した鶏肉を1cm角にカットする
- ② 沸騰したお湯に鶏肉をいれ、鶏肉に火を通す
- ③ 鶏肉に火が通ったら、鶏肉をザルにあげる
- ④ 鶏肉とタレをボウルにいれて和える、タッパーへ
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫へ

ポークタコス

【 仕込み量 】

豚肉 (厚1センチ) 1Kg
オレンジジュース 100g



【 手順 】

- ① 解凍した豚肉を1cm幅でカットしていく
- ② フライパンに豚肉とタレをいれて水分がなくなるまで強火で炒める
- ③ 水分がなくなったら火を消してタッパーへ
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫へ

6. 仕込み⑥

エビタコス

【 仕込み量 】
エビ 1kg



【 手順 】

- ① 冷凍のエビを流水解凍する
- ② フライパンにタレをいれて強火で沸騰させる
- ③ タレが茶色っぽくなったならエビを入れる
- ④ 水分がなくなるまで炒めてエビに火が通ったら火を消してタッパーへ
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫へ



エビは火を通しすぎると小さくなるので注意！！
薄ピンクになったらOK！！

チリコンカン

【 仕込み量 】
牛・豚合い挽き肉 500g
(牛3：豚7)
玉ねぎ(みじん) 500g
豆パック 500g
トマト缶(カットトマト) 750g



【 手順 】

- ① 玉ねぎをみじん切りに切る
- ② ひき肉 → 玉ねぎの順に火が通るまで炒める
- ③ 豆、トマト缶、チリコンカンのタレを加え、水分がなくなるまで炒める(焦げやすいので注意！)
- ④ タッパーに入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫保管