



HEINZ
ESTD 1869

NEW STANDARD
ONE PLATE

Menu Book

ワンプレートメニューブック

for professional use

業務用

NEW STANDARD ONE PLATE

今この時代だからこそ注目したい
ワンプレート・メニューのメリット

2020年に発生したコロナ禍により、飲食業界にとってまだまだ厳しい状況が続いています。効率的にも有効だったビュッフェやシェア前提の大皿料理の提供が難しい今、それに代わるスタイルとして、あらためてワンプレートについてご紹介します。1皿である程度まとまった金額を設定でき、仕込み、盛りつけの段取りが組みやすくなり、シェアの習慣がない外国の方向けとしても有効です。

安定した お客様単価を見込める

個食化と滞留時間の短縮が進み、一皿で1回分の食を網羅するワンプレートは安定した収益を見込める手段と言えます。お客様にとっても一品料理を複数頼むより手軽で、食事を手早く済ますこともできます。

オペレーションの 省力&効率化に貢献

ワンプレートは厨房の作業の効率化にメリット大。盛りつける時のことを考えて仕込みをしておけば、注文後のオペレーションは実にカンタン。料理ごとにオペレーションが異なる一品料理よりシンプルです。

サイドメニューで 食材をムダなく活用

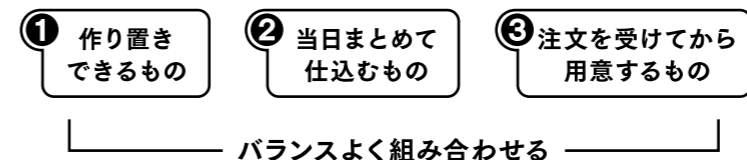
サイドの品数が豊富なプレートは見栄えもよいもの。作り置きできるメニューを活用して種類を増やすのがおすすめです。食品ロスも軽減でき、食材を効率よく回転できるので品質保持にも貢献できます。

〈レシピをご覧になる際の注意点〉

- ・ソテーや炒める際の油は、特に指定のない場合は省略しています。お使いの鍋やフライパンの仕様やお好みに合わせ、適宜追加してください。
- ・オープンの温度設定と時間の目安は、通常のオープンの場合です。コンベクションオープンの場合は表記よりも20℃下げてください。
- ・調理後の品質についてはお店側で管理願います。

サイドの構成と使いまわしを工夫して、仕込みと盛りつけの段取りを効率化

献立は、①作り置きできるもの、②当日まとめて仕込むもの、③注文を受けてから用意するものをバランスよく組み合わせることが肝要です。おすすめのサイドをまとめてご紹介しています(P15~)。



サイドメニューには味や彩りのアクセントになるものを

たとえば色鮮やかなマリネや、スパイスの効いた煮豆、クリーミーなグラタンやマッシュポテトなど、目にも舌にもメインの彩りになるものを。おすすめのサイドメニューをP15~18でご紹介していますので参考にしてください。

冷凍・常備菜は 1ポーションずつ小分けして

温野菜やマッシュポテトなど、冷凍できるものは仕上げて1ポーションずつ冷凍し、使用時は湯せんして使用。マリネなどの常備菜は彩りや味のアクセントになるので複数あると便利です。

ソースやドレッシングも 使いまわしを考えて

このメニューブックでは、料理ごとに異なる味わいを楽しめるメニューのほかに、肉も野菜も一皿まるごと一つのソースで満喫できるワンソースタイプのプレートもご紹介しています。(P13)。



BBQ プレート

アツと驚くボリューム感
見た目以上に野菜が多く
味の変化を楽しめる一皿



どんな食材にも合う
“旨みドレッシング”
(P13)を添えて

BBQプレート

原価の目安 687円/皿

味と素材の違いを楽しむメインを組み合わせ

〈メイン〉※分量はいずれも調理後のものです。

- ・ベイビーバックリブ … 2本(約130g)
- ・バッファローチキン … 2本(約90g)
- ・ビーフプロシエット … 1串

〈サイド〉

・フライドポテト(ハイツ クリスピーラティスカットポテト)… 80g

[その他]

グリル野菜(パプリカ、ピーマン、にんじんなど)、
茹で野菜(いんげんなど)、豆の水煮、生野菜(ペピーリーフ)など、
キャロットラペ、紫キャベツのマリネ、コールスロニ、
カンパニュ(トースト)、旨みドレッシング(P13)

01 【ベイビーバックリブ】

原価 56円/本(約60g)

材 料(4~5本分)

- ・ベイビーバックリブ … 300g
- ・塩、こしょう … 各適量
- ・ハイツ クラシックBBQソース … 20g

作り方

○ オープンは150°Cに温めておく。

- ① リブに塩、こしょうをして、クラシックBBQソースを塗り、アルミホイルで包む。
- ② オープンに入れ、約3時間かけて蒸し焼きにする。

02 【バッファローチキン】

原価 27円/本

材 料(8本分)

- ・鶏手羽先…8本(約350g)
- ・塩、ガーリックパウダー、小麦粉…各適量
- ・揚げ油

◇バッファローソース … ハイツ B・B・Q 15g

ハイツ シラチャーソース 45g、はちみつ 15g

ハイツ トマトケチャップ 15g

作り方

- ① 手羽先に塩とガーリックパウダーで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② ①をカラッと揚げてボウルに移し、バッファローソースの材料を混ぜてからめる。

03 【ビーフプロシエット】

原価 127円/串

材 料(1串分)

- ・牛肉 … 70g
- ・ライム(スライス) … 2枚
- ・ローリエ(生) … 2枚
- ・ハイツ シャリアピン … 適量
- ・タイム … 適量

作り方

- ① 牛肉はサイコロ状にカットして5分ほどシャリアピンでマリネする。
- ② 牛肉とローリエを串に刺し、フライパンなどで好みの加減に火を通す。

BBQバックリブのランチプレート



原価の
目安
372円
/皿

メインをバックリブ1種に絞りながらポテトや野菜とパンを添え、目にも胃にもボリュームある皿に仕立てました。

・ベイビーバックリブ ・フライドポテト ・マリネ類 ・生野菜 ・バゲット

BBQおつまみプレート



原価の
目安
211円
/皿

小腹を満たせるボリューム感。肉主体のおつまみです。

・ベイビーバックリブ ・バッファローチキン ・フライドポテト

※下線部メニューのレシピはP15~18



ミートボールのおつまみプレート

ハンバーグの形を変えればミートボールに

01

大人の“お子様ランチ”

アソートメニューの代表“お子様ランチ”の楽しさを大人メニューに再構成

大人の“お子様ランチ”ディナープレート

原価の目安 627円/皿

“ごちそう”メニューが大集合

〈メイン〉

・デミ煮込みハンバーグ … 1個(180g) ・エビフライ … 大1本 ・ローストビーフ … 40g

〈サイド〉

・ドフィノア(ポテトグラタン) … 45g
 ・フライドポテト(ハイツ フレンチフライ ナチュラルカット(プレサイズ)) … 50g
 ・タルタルソース … 40g

[その他]

グリン野菜(赤ピーマン、なす、ラディッシュなど)、茹で野菜と豆(インゲン、黒豆、レンズ豆など)、生野菜(ベビーリーフ、トマトなど)、キャロットラペ、紫キャベツのマリネ、旨みドレッシング(P13)

*ハイツ ホットドッグレリッシュとざく切りのゆで卵を混ぜても、美味しいタルタルソースができます。

01【デミ煮込みハンバーグ】

原価 208円/個

材 料(7個分)

・ハンバーグダネ … 合挽き肉 900g、オニオンソーサー 150g、ハイツ トマトケチャップ 18g、卵 1個、牛乳 100ml、
 麩※(粉状にする) 24g、塩、ナツメグパウダー 各9g ※麩は保水力が強く、肉汁を逃しません。
 ・ハイツ 熟成仕込 デミグラスソース ストレート…280g

作り方

- オープンは200～220℃に温めておく。
 - ① ハンバーグダネの材料をよくこね混ぜ、1個180g(ミートボールは1個30g)にまとめる。
 - ② フライパンで①を焼き、両面にきれいな焼き色をつける(半分程度火が入ればよい)。
 - ③ デミグラスソースを加え、全体がなじむまで加熱する。
- *お好みで仕上げに生クリームをかけてください。

大人の“お子様ランチ”



原価の
目安
433円
/皿

品数やボリュームを調整して、ランチにちょうどいいボリュームにしました。

・ハンバーグ ・エビフライ ・フライドポテト ・マリネ類
 ・野菜と豆 ・白飯

ミートボールのおつまみプレート

(左ページ写真左上)

原価の 273円
目安 /皿

ハンバーグと同じように作り、最後にデミグラスソースを全体にからめたミートボール。ポテトグラタン(ドフィノア)と一緒に。

・ミートボール ・ドフィノア

※下線部メニューのレシピはP15～18



ローストチキンプレート

スペシャル感満載なのに
調理も盛りつけも実に簡単
ヘルシー&ダイナミックな一皿

実は扱いやすい丸鶏

鶏を丸のまま使うというとハードルが高そうに見えますが、実は意外にカンタン。ご紹介したメニューは潰け込んでオープンで焼くだけ、しかも包丁を使わずに調理バサミで切り分けるだけでOKです。さらに、鶏肉のいろいろな部位を一度に味わえるという利点もあります。あまった肉はほぐして和えものにすればムダも出ません。

01

ローストチキンプレート 原価の目安 462円/皿

鶏肉の美味しさをまるごと味わう

〈メイン〉

・ジンジャーマリネチキン…半身

〈サイド〉

・フライドポテト(ハイツ ポムピン) … 4個 ・クリームスピナッチ … 50g
・タルタルソース … 40g

[その他]

グリン野菜(万願寺唐辛子、ピーマンなど)、茹で野菜(いんげんなど)、生野菜(ロケット、ルッコラ、ペピーリーフなど)、パッファロービーンズ、キャロットラペ、紫キャベツのマリネ

・旨みドレッシング(P13)

*ハイツ ホットドッグレリッシュとざく切りのゆで卵を混ぜても、美味しいタルタルソースができます。

※下線部メニューのレンピはP15~18

01 【ジンジャーマリネチキン】

原価 493円/羽

材 料(1羽分)

・丸鶏(約1.2kg) … 1羽
・マリネ液(ハイツ トリプルブレンド しょうが 100g、お好みの油 25g)

作り方

- 丸鶏のままマリネ液で10分程度マリネする(鶏の内側もしっかりマリネしてください)。
- オープンは180°Cに温めておく。
- ① マリネした鶏をオープンに入れ、焼き色がついたら温度を160°Cに落とし、しっかり火が通るまで焼く。(所要時間:1時間程度)

ローストチキンのランチプレート



原価の
目安
236円
/皿

チキンに野菜や豆をたっぷり添えたヘルシーなランチです。見た目はしっかりボリュームがありますが、しょうがのさわやかな風味でさっぱりと食べられます。

・ジンジャーマリネチキン(1/4羽) ・野菜 ・パッファロービーンズ ・ラペ

ローストチキンのおつまみプレート



原価の
目安
185円
/皿

ランチやディナープレートで使った鶏肉をほぐし、タルタルソースでざっくりと混ぜるだけ。あまった肉の有効活用にもなります。

・ジンジャーマリネチキン ・タルタルソース ・付け合わせの野菜 ・ライム

シーフードプレート

いろいろな味を集めた魚介メニュー、アレンジとスタイリングの工夫次第で鮮やかで表情も豊かなプレートに

シーフードプレート

原価の目安 565円/皿

手近な材料をホワイトイストでスタイリング

〈メイン〉

・ガーリックシュリンプ … 6尾 ・アヒポキライス … アヒポキ 60g、白飯 100g

〈サイド〉

・フリット … ハイイツ フィッシュフリッター 3個、ハイイツ ピアバターオニオンリング 3/8インチ 2個
・タルタルソース … 40g

[その他]

グリル野菜(パプリカ、なすなど)、茹で野菜(ブロッコリー、にんじんなど)、マッシュポテトのグレービーソース添え、キャロットラペ、

紫キャベツのマリネ、ユールスロニ、マカロニサラダ、パイナップル、ライム ・旨みドレッシング(P13)

*ハイイツ ホットドッグレリッシュとざく切りのゆで卵を混ぜても、美味しいタルタルソースができます。

01 【ガーリックシュリンプ】原価 22円/尾

材 料(6尾分)

・えび(殻付き) … 6尾 ・サラダ油、バター … 各適量
・にんにく(みじん切り) … 5g ・玉ねぎ(みじん切り) … 50g
・レモン汁 … 適量
・ハイイツ 熟成仕込 デミグラスソース ストレート … 20g

作り方

- 鍋にサラダ油と同量のバターを入れ、気泡が細かくなって茶色に色付いたら、にんにくとえびを加えて炒める。
- 殻がしっかり焼けたら玉ねぎを加え、さらにレモン汁とデミグラスソースを加え、油とソースが分離して赤みがかつてくるまで加熱する。

02 【アヒポキ】原価 174円/100g

材 料(仕上がり約100g)

・まぐろ(刺身用/角切り) … 100g
・漬けだれ … ハイイツ トリプルブレンド しょうが 25g、
ゴマ油 6.5g、(お好みでおろしにんにく、わさびを加える)
・細ねぎ、白ゴマ、刻みのり … 各適量

作り方

- 漬けだれの材料を混ぜ、まぐろにからめる。
- 丼にする場合は白飯の上に①をのせ、細ねぎと白ゴマ、刻みのりを散らす。

アヒポキのランチプレート



原価の
目安
272円
/皿

ライスボウルのイメージが強いですが、深めの皿にリーフ類を敷いて盛りつけるとオシャレな一品に。

・アヒポキ ・白飯 ・ベビーリーフなどのリーフ類 ・ライム

シーフードのおつまみプレート



原価の
目安
249円
/皿

料理を少量ずつアソートしたおつまみセット。同じ料理も盛りつけが変われば新鮮な表情に。

・ガーリックシュリンプ ・茹で野菜 ・フィッシュフリッター
・アヒポキ ・ライム



野菜のヘルシープレート

調理法で変化をつけた
野菜主体のヘルシーメニュー
決め手は特製ドレッシング

野菜のヘルシープレート

野菜と豆で満足感いっぱいの一皿に

原価の目安 516円/皿

〈メイン〉

- ・ファラフェル … 2個
- ・フムス … 40g

〈サイド〉

- ・ライスコロッケ(ハイツ ライスコロッケ チーズリゾット) … 2個
- ・フライドポテト(ハイツ ビストロポテト カントリーカット) … 7~8個

[その他]

グリーン野菜(パプリカ、トレビス、にんにくなど)、 茹で野菜(カリフラワーなど)、 豆の水煮、 生野菜(水菜、スプラウト、ピーツの千切りなど)、 キャロットラペ、 紫キャベツのマリネ、 コールスロー

- ・旨みドレッシング(P12, P13)
- ・野菜ドレッシング(P12)
- ・ヨーグルトドレッシング(P12)

01 【ファラフェル】 原価 10円/1個(約40g)

材 料(仕上がり約500g/12~3個分)

- ・乾燥ひよこ豆(水に10時間以上つけたもの) … 400g(乾燥豆で約180g)
- ・玉ねぎ(みじん切り) … 100g ・パセリ(みじん切り) … 8g
- ・にんにく(みじん切り) … 5g
- ・パプリカパウダー、コリアンダーシード、クミンシード、白ごま … 各5g
- ・カイエンヌパウダー … 0.2g ・重曹 … 2g
- ・揚げ油

作り方

- ① 豆と野菜類、スパイスをフードプロセッサーに入れ、豆の粒が少し残る程度まで混ぜ合わせる。
- ② ①を40gずつ丸め、180°Cに熱した油でほどよく色づくように揚げる。

※下線部メニューのレシピはP15~18 注:花は原価外です。



さまざまな食のスタイルに対応可

近ごろは食のスタイルも多様化しています。このプレートは主役が野菜。ドレッシングやポテトも動物系の食材が入っていない物が中心です(ライスコロッケは除く)。必要に応じて若干のアレンジを加えればお客様の食スタイルに臨機応変に対応できます。

野菜のランチプレート



原価の
目安
279円
/皿

少しずつコンパクトサイズにしてランチプレートにしました。一皿を同じソースで食べられるのもポイントです。

- ・ファラフェル ・フムス ・ライスコロッケ ・フライドポテト
- ・野菜 ・マリネ類 ・ピタ

3種のドレッシング

すべて材料をなめらかに混ぜ合わせるだけ。ドレッシングは、お使いのフレンチドレッシングでもOKです。

- ◇旨みドレッシング 原価 50円/100g
- ・トリプルブレンド しょうが … 50g
- ・ベースのドレッシング … 100g
- ※次ページで詳しくご紹介しています。

- ◇野菜ドレッシング 原価 35円/100g
- ・ベースのドレッシング … 100g
- ・にんじん(すりおろす) … 50g
- ・ハイツ イエローマスタード … 15g
- ・レモン汁 … 5g
- ・塩、こしょう … 各適量

- ◇ヨーグルトドレッシング 原価 46円/100g
- ・ベースのドレッシング … 100g
- ・ヨーグルト … 40g
- ・レモン汁 … 5g
- ・ケール … 4g ・バジル … 1g
- ・塩、こしょう … 各適量

〈作り方〉すべての材料をハンドミキサーでなめらかに混ぜ合わせる。

ハインツのボトルソースで作る 旨みドレッシング

肉の旨みを引き出すボトルソースに、さらに酸味と油分を加えることで野菜も肉も魚介にも美味しいドレッシングができました。多彩な料理が凝縮したワンプレートをこれひとつで完結できます。



材料はベースのハインツのソースとフレンチドレッシングだけ。1:2で混ぜるだけの簡単レシピ。



+

【ベースのドレッシング】

・ホワイトビネガー…400ml ・キャノーラ油…1000ml
 ・玉ねぎ(すりおろす)…100g ・にんにく(すりおろす)…12g
 ※アレンジしやすい無塩のレシピです。
 ※ベースのドレッシングはお持ちのフレンチドレッシングでもOKです。
 その場合は、味を確かめながら配合比を調整してください。
 ※肉や魚にかける場合は、ボトルソースの量を増やすとより美味しくいただけます。



With vegetables

生・茹・焼、サラダでも野菜の小皿料理にも

With Beans

豆(水煮)をそのままサイドに流用

With Meat

あっさりした鶏肉は特におすすめです

With Seafood

えびやホタテ、カニなどにもよく合います

With Fish

メカジキやサーモンなど。生・蒸・焼に

サイドメニュー

ワンプレートを盛り上げるサイドメニュー。
前仕込みで数多く準備して使いまわしすれば、
彩りも品数も豊かなプレートができます。

このメニューブックでご紹介したワンプレートではサイドメニューを使いまわしています。皿のボリュームをフォローするフライ類、メインのアシスト役として個性を演出するメニュー、皿の彩りや味のアクセントとなる箸休め的なメニューなど。野菜類も生だけではなくグリルや茹で野菜などを多用することで保存や効率アップが実現できます。

サイドの仕込みと保存について

当日仕込み

ボリュームの演出に欠かせないフライ類。バリエーションがあると便利。

メニュー例

- ・フライドポテト
- ・ライスコロッケ
- ・フィッシュフリッター

前仕込み

冷蔵で数日間保存できます。野菜も加熱調理したものを効果的に活用。

メニュー例

- ・グリル野菜のオリーブオイル漬け
- ・茹で野菜

冷蔵または冷凍で保存。まとめて仕込み、冷凍と冷蔵に分けて。

メニュー例

- ・マッシュポテト
- ・ドフィノア
- ・クリームドスピナッチ
- ・パッファロービーンズ(豆の煮込み)

常備菜が複数あると、アクセントとして大活躍。皿の演出としても効果大。

メニュー例

- ・キャロットラペ
- ・紫キャベツのマリネ
- ・コールスロー



02 【フィッシュフリッターとライスコロッケ】

材料と原価

- ① ハイイツ フィッシュフリッター 原価 159円/100g
- ② ハイイツ ライスコロッケ チーズリゾット 原価 33円/個
- ③ ハイイツ ライスコロッケ サフランリゾット 原価 33円/個
- ④ ハイイツ ライスコロッケ マッシュルームリゾットトリュフ味 原価 36円/個
- ⑤ ハイイツ ライスコロッケ トマトバジルリゾット 原価 33円/個
- ⑥ ハイイツ ライスコロッケ イカスミリゾット 原価 34円/個

・揚げ油

作り方

- ① それぞれほどよく色づくように揚げる。

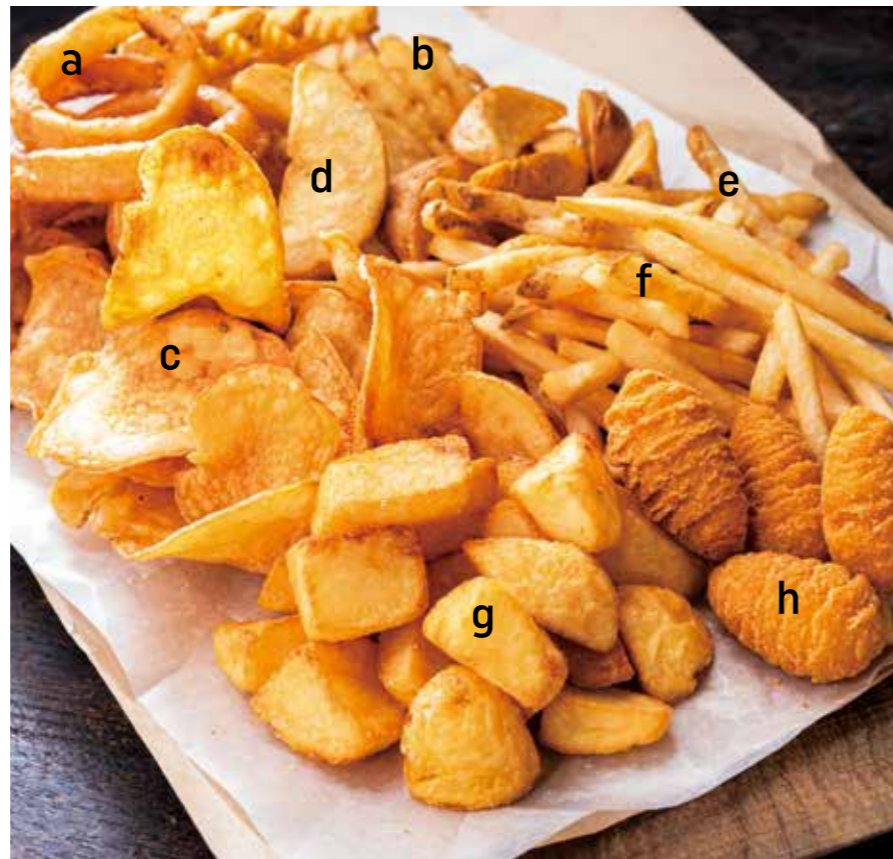
01 【フライドポテトとオニオンリング】

材料と原価

- ① ハイイツ ピアバターオニオンリング3/8インチ 原価 103円/100g
 - ② ハイイツ クリスピーラティスカットポテト 原価 54円/100g
 - ③ ハイイツ ホームメイドスタイルチップスポテト 原価 44円/100g
 - ④ ハイイツ フレンチフライポテト ナチュラルカット(プレサイズ) 原価 41円/100g
 - ⑤ ハイイツ フレンチフライポテト クリスピープレーン味(シュースtring) 原価 49円/100g
 - ⑥ ハイイツ フレンチフライポテト シュースtring 1/4インチ 原価 41円/100g
 - ⑦ ハイイツ ビストロポテト カントリーカット 原価 48円/100g
 - ⑧ ハイイツ ビストロポテト ポムピン 原価 48円/100g
- ・揚げ油

作り方

- ① それぞれほどよく色づくように揚げる。



03 【グリル野菜のオリーブオイル漬け】

材 料 ※原価は野菜の種類や季節によって変動します。

- ・好みの野菜(パプリカ、なす、にんじん、とうもろこしなど)… お好みの量
- ・塩…適量
- ・漬け込み用のオリーブオイル… 適量
- ・にんにく、ハーブなど… お好み

作り方

- ① 野菜は適当な大きさに切って塩をふり、オーブンかグリルパンで美味しく焼く。
- ② ①を保存容器に入れ、オリーブオイルで漬けこむ。

※お好みで漬け油ににんにくやハーブを加えてください。
※油漬けにすると冷蔵庫で数日間、色味も保ちながら保存できます。

サイドメニュー



01【ドフィノア】

原価 90円/100g

材 料(作りやすい分量)

・ハイツ グラタンドフィノア … 200g

作り方

- オーブンは200～220℃に温めておく。
- ① 耐熱皿にグラタンドフィノアを入れ、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

※ソースが溶けた段階で、全体をへらなどで軽く抑えると均等にソースが行き渡ります。
※焼成後に冷凍しておけば、電子レンジか湯せんで解凍するだけですぐに使えます。

02【マッシュポテトのグレービーソース添え】

原価 61円/100g

材 料(作りやすい分量)

・ハイツ グルメマッシュポテト … 100g
・牛乳 … 50ml
・ハイツ ビーフグレービー … お好みの量
・片栗粉(同量の水で溶く) … 適量

作り方

- ① 鍋にグルメマッシュポテトと牛乳を入れ、なめらかでお好みの固さになるまでかき混ぜながら加熱する。
 - ② ビーフグレービーを加熱し、水溶き片栗粉を加えてお好みの濃度にする。
 - ③ ①を盛りつけて中央を軽くへこませ、②をかける。
- ※小分けで冷凍しておけば、電子レンジか湯せんで解凍するだけですぐに使えます。

03【クリームドスピナッチ】

原価 60円/100g

材 料(作りやすい分量)

・ほうれん草 … 400g
・水 … 適量 ・バター … 適量
・ハイツ ホワイトソース … 200g
・塩、こしょう … 各適量

作り方

- ① ほうれん草をバターでよく炒める。
 - ② ①にかぶるくらいの水を加え、途中で加水しながらクタクタになるまで煮込む。
 - ③ ホワイトソースを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ※小分けで冷凍しておけば、電子レンジか湯せんで解凍するだけですぐに使えます。

04【バッファロービーンズ】

原価 70円/100g

材 料(作りやすい分量)

・豆の水煮 (キドニービーンズ、ひよこ豆など) … 500g
◇煮汁
・ハイツ B・B・Q … 100g
・ハイツ シラチャーソース … 300g
・ハイツ トマトケチャップ … 100g
・はちみつ … 100g ・水 … 50ml

作り方

- ① 鍋に豆と煮汁の材料を入れて軽く煮込む。
- ※スパイシーなバッファローソースの煮豆。
※小分けで冷凍しておけば、電子レンジか湯せんで解凍するだけですぐに使えます。

05【紫キャベツのマリネ】

原価 85円/100g

材 料(作りやすい分量)

・紫キャベツ … お好みの量 ・塩 … 適量
◇マリネ液
・ハイツ ホワイトビネガー … 100ml
・オリーブオイル … 60g
・塩 … 12g ・砂糖 … 40g

作り方

- ① 紫キャベツを食べやすく切り、塩もみして20～30分おく。
 - ② 軽く水気をしぼった①を保存容器に入れ、マリネ液で漬けこむ。
- ※1時間後から食べられます。冷蔵保存。
※マリネ液に八角を加えても美味しいです。

06【キャロットラペ】 07【コールスロー】

原価 40円/100g

材 料(作りやすい分量)

・にんじん … お好みの量
・塩 … 適量
・レモン汁 … 少々
・タミンシード、
パンクキンシード … お好み

作り方

- ① 四面チーズおろし器などでにんじんを細長く削り、軽く塩をふり20～30分おく。
 - ② 水気を絞った①にレモン汁をからめ、お好みでタミンシードやパンクキンシードを混ぜて保存容器に入れる。
- ※1時間後から食べられます。冷蔵保存。
※すぐに食べられます。冷蔵保存。

材 料(作りやすい分量)

・キャベツ、にんじん、玉ねぎ … お好みの量
・塩、マスタードシード…各適量
・マリネ液(左05と同じ)

作り方

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎを食べやすく切り、塩もみして20～30分おく。
 - ② 軽く水気を絞った①とマスタードシードを保存容器に入れ、マリネ液で漬けこむ。
- ※1時間後から食べられます。冷蔵保存。

あまった肉の端材の有効活用に！

HEINZボトルソースでつくる



ジューズ
グー
キー
※乾燥状態はお好みで。
セミドライがおすすです。

〈材料〉

- ・お好みの肉(牛の端肉がおすすです) … お好みの量
- ・お好みのハインツ ボトルソース … 適量

〈作り方〉

- ① 肉にボトルソースをからめて4時間~1日マリネします。
- ② 軽く汁気をきって網に広げて乾燥させます。脱気ができるコンベクションオープンなら60°Cで2~4時間、自然乾燥ならダクトの内側に網を乗せるか、紐で吊るして2~3日。

使用製品一覧

■熟成仕込 デミグラスソース ストレート (1kg) <table border="1"> <tr><td>パウチ</td><td>1,000g×6×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>23024</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600171</td></tr> </table>		パウチ	1,000g×6×2	賞味期限	常温 18ヶ月	商品コード	23024	JANコード	4902521 600171	■ホワイトソース (2号缶) <table border="1"> <tr><td>缶</td><td>830g×12×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25830</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 310056</td></tr> </table>		缶	830g×12×2	賞味期限	常温 24ヶ月	商品コード	25830	JANコード	4902521 310056	■ホワイトペネガー <table border="1"> <tr><td>瓶</td><td>473ml×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25664</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>0013000008525:UPCコード</td></tr> </table>		瓶	473ml×12	賞味期限	常温 24ヶ月	商品コード	25664	JANコード	0013000008525:UPCコード										
パウチ	1,000g×6×2																																						
賞味期限	常温 18ヶ月																																						
商品コード	23024																																						
JANコード	4902521 600171																																						
缶	830g×12×2																																						
賞味期限	常温 24ヶ月																																						
商品コード	25830																																						
JANコード	4902521 310056																																						
瓶	473ml×12																																						
賞味期限	常温 24ヶ月																																						
商品コード	25664																																						
JANコード	0013000008525:UPCコード																																						
■トリプルブレンドしょうが <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1150g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21007</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521600188</td></tr> </table>		ボトル	1150g×12	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21007	JANコード	4902521600188	■クラシック BBQ ソース <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>590g×15</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21006</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600102</td></tr> </table>		ボトル	590g×15	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21006	JANコード	4902521 600102	■B・B・Q <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1,200g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21724</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 390645</td></tr> </table>		ボトル	1,200g×12	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21724	JANコード	4902521 390645	■シャリアピン <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1,110g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21728</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 390683</td></tr> </table>		ボトル	1,110g×12	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21728	JANコード	4902521 390683
ボトル	1150g×12																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21007																																						
JANコード	4902521600188																																						
ボトル	590g×15																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21006																																						
JANコード	4902521 600102																																						
ボトル	1,200g×12																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21724																																						
JANコード	4902521 390645																																						
ボトル	1,110g×12																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21728																																						
JANコード	4902521 390683																																						
■ローストガーリック <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1,200g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21720</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 390607</td></tr> </table>		ボトル	1,200g×12	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21720	JANコード	4902521 390607	■カルビ焼き <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1,250g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21729</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 390690</td></tr> </table>		ボトル	1,250g×12	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21729	JANコード	4902521 390690	■ビーフグレービー <table border="1"> <tr><td>2号缶</td><td>810g×12×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25952</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 350106</td></tr> </table>		2号缶	810g×12×2	賞味期限	常温 24ヶ月	商品コード	25952	JANコード	4902521 350106										
ボトル	1,200g×12																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21720																																						
JANコード	4902521 390607																																						
ボトル	1,250g×12																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21729																																						
JANコード	4902521 390690																																						
2号缶	810g×12×2																																						
賞味期限	常温 24ヶ月																																						
商品コード	25952																																						
JANコード	4902521 350106																																						
■フレンチフライポテト シュースtring 1/4 インチ <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,000g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29525</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 395732</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,000g×12	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29525	JANコード	4902521 395732	■フレンチフライポテト ナチュラルカット (プレサイズ) <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,000g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29526</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 395718</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,000g×12	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29526	JANコード	4902521 395718	■フレンチフライポテト クリスピーブレンド味 (シュースtring) <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,000g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29532</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 395886</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,000g×12	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29532	JANコード	4902521 395886	■ビストロポテト カントリーカット <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29600</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396470</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,500g×6	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29600	JANコード	4902521 396470
冷凍バック	1,000g×12																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29525																																						
JANコード	4902521 395732																																						
冷凍バック	1,000g×12																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29526																																						
JANコード	4902521 395718																																						
冷凍バック	1,000g×12																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29532																																						
JANコード	4902521 395886																																						
冷凍バック	1,500g×6																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29600																																						
JANコード	4902521 396470																																						
■ビストロポテト ポムピン <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,000g×10</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29631</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396715</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,000g×10	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29631	JANコード	4902521 396715	■グラランドフィノア <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29614</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396654</td></tr> </table>		冷凍バック	1,500g×6	賞味期限	冷凍 18ヶ月	商品コード	29614	JANコード	4902521 396654	■グルメマッシュポテト <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 20ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29613</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396647</td></tr> </table>		冷凍バック	1,500g×6	賞味期限	冷凍 20ヶ月	商品コード	29613	JANコード	4902521 396647	■クリスピーラディスカットポテト <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29660</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396876</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,500g×6	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29660	JANコード	4902521 396876
冷凍バック	1,000g×10																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29631																																						
JANコード	4902521 396715																																						
冷凍バック	1,500g×6																																						
賞味期限	冷凍 18ヶ月																																						
商品コード	29614																																						
JANコード	4902521 396654																																						
冷凍バック	1,500g×6																																						
賞味期限	冷凍 20ヶ月																																						
商品コード	29613																																						
JANコード	4902521 396647																																						
冷凍バック	1,500g×6																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29660																																						
JANコード	4902521 396876																																						
■ホームメイドスタイルチップス ポテト <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29538</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396340</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	1,500g×6	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29538	JANコード	4902521 396340	■ビアバター オニオンリング 3/8 インチ <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>500g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29650</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396432</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>		冷凍バック	500g×12	賞味期限	冷凍 24ヶ月	商品コード	29650	JANコード	4902521 396432	■フィッシュフリッター <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>1,000g×4×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29700</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396357</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	1,000g×4×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29700	JANコード	4902521 396357	■ライスコロッケ チーズリゾット <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>600g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29660</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397156</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	600g(20個)×8×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29660	JANコード	4902521 397156
冷凍バック	1,500g×6																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29538																																						
JANコード	4902521 396340																																						
冷凍バック	500g×12																																						
賞味期限	冷凍 24ヶ月																																						
商品コード	29650																																						
JANコード	4902521 396432																																						
冷凍バック	1,000g×4×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29700																																						
JANコード	4902521 396357																																						
冷凍バック	600g(20個)×8×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29660																																						
JANコード	4902521 397156																																						
■ライスコロッケ サフランリゾット <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>600g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29661</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397163</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	600g(20個)×8×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29661	JANコード	4902521 397163	■ライスコロッケ マッシュルームリゾットリュウ風味 <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29662</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397231</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	560g(20個)×8×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29662	JANコード	4902521 397231	■ライスコロッケ トマトバジルリゾット <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>600g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29663</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397248</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	600g(20個)×8×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29663	JANコード	4902521 397248	■ライスコロッケ イカスミリゾット <table border="1"> <tr><td>冷凍バック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29664</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397439</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>		冷凍バック	560g(20個)×8×2	賞味期限	冷凍 12ヶ月	商品コード	29664	JANコード	4902521 397439
冷凍バック	600g(20個)×8×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29661																																						
JANコード	4902521 397163																																						
冷凍バック	560g(20個)×8×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29662																																						
JANコード	4902521 397231																																						
冷凍バック	600g(20個)×8×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29663																																						
JANコード	4902521 397248																																						
冷凍バック	560g(20個)×8×2																																						
賞味期限	冷凍 12ヶ月																																						
商品コード	29664																																						
JANコード	4902521 397439																																						
■シラチャーソース <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>220g×12×2</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>21740</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 390362</td></tr> </table>		ボトル	220g×12×2	賞味期限	常温 12ヶ月	商品コード	21740	JANコード	4902521 390362	■トマトケチャップ (イージースクイズ) <table border="1"> <tr><td>缶</td><td>567g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 15ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25053</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600126</td></tr> </table>		缶	567g×12	賞味期限	常温 15ヶ月	商品コード	25053	JANコード	4902521 600126	■9g トマトケチャップ <table border="1"> <tr><td>パウチ</td><td>(9g×50)×20</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 8ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25072</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 510548</td></tr> </table>		パウチ	(9g×50)×20	賞味期限	常温 8ヶ月	商品コード	25072	JANコード	4902521 510548										
ボトル	220g×12×2																																						
賞味期限	常温 12ヶ月																																						
商品コード	21740																																						
JANコード	4902521 390362																																						
缶	567g×12																																						
賞味期限	常温 15ヶ月																																						
商品コード	25053																																						
JANコード	4902521 600126																																						
パウチ	(9g×50)×20																																						
賞味期限	常温 8ヶ月																																						
商品コード	25072																																						
JANコード	4902521 510548																																						
■イエローマスタード (イージースクイズ) <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>396g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25670</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 350540</td></tr> </table>		ボトル	396g×12	賞味期限	常温 18ヶ月	商品コード	25670	JANコード	4902521 350540	■5g イエローマスタード <table border="1"> <tr><td>パウチ</td><td>(5g×500)×3</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 7ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>23003</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600072</td></tr> </table>		パウチ	(5g×500)×3	賞味期限	常温 7ヶ月	商品コード	23003	JANコード	4902521 600072	■ハインツ ホットドッグレリッシュ <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>400g×12</td></tr> <tr><td>賞味期限</td><td>常温 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25073</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 350571</td></tr> </table>		ボトル	400g×12	賞味期限	常温 18ヶ月	商品コード	25073	JANコード	4902521 350571										
ボトル	396g×12																																						
賞味期限	常温 18ヶ月																																						
商品コード	25670																																						
JANコード	4902521 350540																																						
パウチ	(5g×500)×3																																						
賞味期限	常温 7ヶ月																																						
商品コード	23003																																						
JANコード	4902521 600072																																						
ボトル	400g×12																																						
賞味期限	常温 18ヶ月																																						
商品コード	25073																																						
JANコード	4902521 350571																																						

