**『山森キャベツサラダ』**

キャベツスライス（ｋ／325円）

ムラサキ玉ねぎスライス（1玉／80円）

二つ合わせ　⇒　1人前250g／85円

海藻サラダ（カンダ・P350）　　　　　 ⇒　1人前（戻し後30ｇ／20円）

貝割れ　　　　　　　　　　　　　　　 ⇒　10円

青しそドレッシング　　　　　　　　　 ⇒　30円

ミニトマト　　　　　　　　　　　　　 ⇒ 10円

売価　480円　　　原価　155円　　率　32.3％

**『豚キムチ炒め』**

豚バラ（５mmスライス）

（マルシン／ｋ　1300円）　　　　　　　⇒　1人前70g／95円

キムチ（尾家／650円）　　　　　　　　 ⇒ 1人前100g／65円

塩・コショー・ごま油・味噌・醤油　　　 ⇒　20円

万能ネギ　　　　　　　　　　　　　　 ⇒ 5円

売価　540円　　　原価　185円　　率　34.3％

**『出し巻き紅生姜』**

玉子4個　　　　　　　　　　　　　　　 ⇒　61円

紅生姜３０ｇ　　　　　　　　　　　　　 ⇒　13.2円

出汁100ｃｃ　　　　　　　　　　　　　 ⇒　30円

大根おろし　少々　　　　　　　　　　 　⇒　10円

売価　680円　　　原価　114.2円　率　16.7％

**『王様のキムチ』**

キムチ　60ｇ　　　　　　　　　　　　　 ⇒　52.5円

温玉　１個　　　　　　　　　　　　　　 ⇒　15.2円

糸唐辛子　少々　　　　　　　　　　　　 ⇒　3円

売価　320円　　　原価　70.7円　　率　22％

**『バニラアイス黒蜜』**

売価　320円　　　原価　60円　　率　18.75％

**『タコの唐揚げ』**

タコ唐　100ｇ　　　　　　　　　　　　 ⇒　150円

レモン　1/8カット　　　　　　　　　　 ⇒　8.75円

葉っぱ　少々　　　　　　　　　　　　　⇒　9円

売価　480円　　　原価　167.円　　率　34.9％

**『煮干し醤油ラーメン』**

ラメンスープ　360ｃｃ　　　　　　　　⇒　55円

メンマ　2ヶ　　　　　　　　　　　　　⇒　20.2円

麺一玉　　　　　　　　　　　　　　　 ⇒　62円

チャーシュー　1枚　　　　　　　　　 ⇒　32.5円

のり　.5枚　　　　　　　　　 　　　 ⇒　0.7円

胡麻　少々　　　　　　　　　　　　　 ⇒　1円

長ネギ　少々　　　　　　　　　　　　 ⇒　20円

万ネギ　少々　　　　　　　　　　　　 ⇒　18円

煮干し粉　少々　　　　　　　　　　　 ⇒　？？

売価　680円　　　原価　209.4円　　率　30.8％

**『越の鶏一夜干し』**

越の鶏　一枚

売価　680円　　　原価　220円　　率　32％

＊前回の肉フェスのレシピでお願いしますすいません。

**『サーモンとイクラの親子丼』**

ご飯　170ｇ　　　　　　　　　　　　　 ⇒　59.5円

イクラ　30ｇ　　　　　　　　　　　　　⇒　234円

サーモン　20ｇ×4枚　　　　　　 ⇒　176円

売価　980円　　　原価　469円　　率　47.8％

**『馬刺し』**

馬刺し20ｇ×6枚　　　　　　　　　　　　⇒　270円

つま・大葉（1枚）と

薬味（生姜・万ネギ・ニンニク）少々　　　⇒　30円

売価　780円　　　原価　300円　　率　38.4％

**『馬肉ユッケ』**

馬刺し（細かく）100ｇ　　　　　　　　　　⇒　260円

うずら卵　1個　　　　　　　　　　　　 　⇒ 10円

つま・大葉（1枚）

薬味（万ネギ）少々　　　　　　　　　　　 ⇒　15円

売価　780円　　　原価　285円　　率　36.5％

**『梅しそせせり』**

売価　220円　　　原価　38.8円　　率　17.6％

**『砂肝ガーリック炒め』**

売価　480円　　　原価　79.6円　　率　16.5％

**『ほうじ茶パフェ』**

売価　680円　　　原価　202.5円　　率　29.7％

**『ほうじ茶パフェハーフ』**

売価　480円　　　原価　139.7円　　率　29.1％

**『ほうじ茶アイス』**

売価　280円　　　原価　131.4円　　率　46.9％

**『握り五貫』**

売価　780円　　　原価　204.3円　　率　26.2％

**『握り八貫』(鳥助バージョン)**

シャリ１貫　　約７円（２０g）　　　　　　　⇒　56円

冷たこ　　　　１枚　２０g　　　　　　　　　⇒　32円

ブリ　　　　　　〃　　〃　　　　　　　　　 ⇒　28円

サーモン　　　　〃　　〃　　　　　　　　 　⇒　44円

甘えび　　　　　〃　　〃　　　　　　　　　 ⇒　68円

鯛　　　　　　　〃　　〃　　　　　　 　　 ⇒　24円

いくら軍艦　　　〃　　〃　　　　　　　　　 ⇒　80円

カニ味噌軍艦　　〃　　〃　　　　 　　　　　⇒　20円

本マグロ　　　　〃　　〃　　　　　　　　　 ⇒　67円

売価　1280円　　　原価　363円　　率　28％