

## カオマンガイのベース

### 1. ガーリックライス

大 300g 中 200g 小 100g

2. レタス 10g

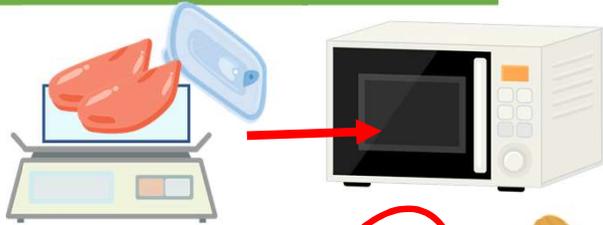
3. きゅうり 3枚

4. レモン 1個 (切り方は仕込みファイル参照)

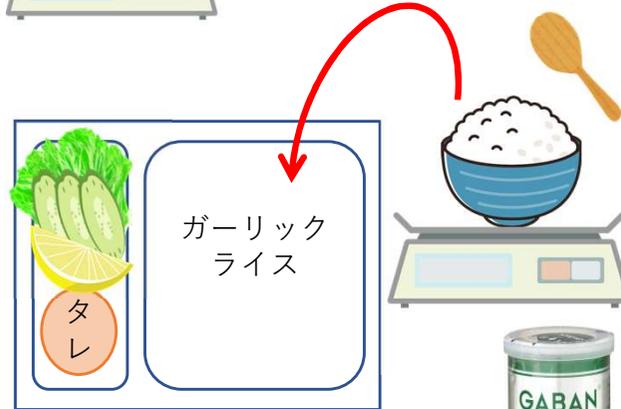
5. タレカップ 1個

#### 【手順】

- ① お肉150gを温め用  
タッパーに入れ、  
電子レンジで加熱  
(カオマンガイレシピ参照)



- ② ガーリックライス  
を測り容器に移し入れる



- ③ 下記を入れる  
・カオマンガイのタレ  
・レタス 10g  
・きゅうり 3枚  
・レモン 1個

- ④ ライスの上にお肉を綺麗に並べ、パセリをかけて完成



## カオマンガイのタレ仕込み手順

#### 材料

- ・カオマンガイのタレ (FC本部より納品) 1袋
- ・長ネギの白い部分 4本

#### 作り方

- ①カオマンガイのタレを大きいボウルに出す
- ②長ネギの白い部分をみじん切りにする
- ③へらで混ぜる
- ④しっかり混ぜ合わせたらタッパーにて冷蔵庫保管

## ピリ辛カオマンガイのタレ仕込み

#### 材料

- ・一味唐辛子
- ・カップに入れたカオマンガイのタレ

#### 作り方

- ①カップに入れたカオマンガイのタレの上に  
一味唐辛子を小さじ一杯入れる

ストック保管しておくで効率UP!!

### 【もも肉】

(ベース+もも肉)

前

もも肉150gを  
温め用タッパーに  
入れ、電子レンジ  
で**1分半**加熱する

後

パセリをふる



### 【ピリ辛もも肉】

(ベース+もも肉+ピリ辛のたれ)

前

もも肉150gを  
温め用タッパーに  
入れ、電子レンジ  
で**1分半**加熱する

後

ピリ辛のタレを入  
れパセリをふる



### 【揚げもも肉】

(ベース+揚げたもも肉)

前

仕込まれている  
もも肉(生)を  
3~4個(150g)  
**180℃**で**4分**揚げる

後

パセリをふる



### 【ペッパー

### カオマンガイ】

(ベース+もも肉+  
ブラックペッパー)

前

もも肉150gを温め用  
タッパーに入れ、電子  
レンジで**1分半**加熱する

後

肉にブラックペパー  
とパセリをふる



### 【むね肉】

(ベース+むね肉)

前

むね肉150gを  
温め用タッパーに  
入れ、電子レンジ  
で**1分**加熱する

後

パセリをふる



### 【ピリ辛むね肉】

(ベース+むね肉+ピリ辛のたれ)

前

むね肉150gを  
温め用タッパーに  
入れ、電子レンジ  
で**1分**加熱する

後

ピリ辛のタレを入  
れパセリをふる



### 【揚げむね肉】

(ベース+揚げたむね肉)

前

⚠揚げすぎるとばさばさになって  
しまうので揚げ時間注意!

カオマンガイの  
むね肉に衣を付け  
て**180℃**で**30-50秒**  
揚げる  
表面の衣がきつね  
色になればOK!

後

パセリをふる



### 【パクチー

### カオマンガイ】

(ベース+もも肉+パクチー)

前

もも肉150gを温め  
用タッパーに入れ、  
電子レンジで**1分半**  
加熱する

後

パクチー20gと  
パセリをふる



### 【ももむね肉】

(ベース+むね肉もも肉)

前

もも肉75gとむね肉  
75gを温め用タッ  
パーに入れ、  
電子レンジで**1分半**  
加熱する

後

パセリをふる



### 【ピリ辛ももむね肉】

(ベース+むね肉もも肉+  
ピリ辛のたれ)

前

もも肉150gを  
温め用タッパーに  
入れ、電子レンジ  
で**1分半**加熱する

後

ピリ辛のタレを入  
れパセリをふる



### 【揚げももむね肉】

(ベース+揚げたもも肉とむね肉)

前

⚠揚げすぎるとばさばさになって  
しまうので揚げ時間注意!

仕込まれている  
もも肉(生)を2~3個  
(75~90g) **180℃**で  
**4分**揚げる  
むね肉75gに衣を  
つけて**175℃**で**20-30秒**  
揚げる

後

パセリをふる



### 【ピリ辛パクチー

### カオマンガイ】

(ベース+もも肉+パクチー+  
ピリ辛のたれ)

前

もも肉150gを温め  
用タッパーに入れ、  
電子レンジで**1分半**  
加熱する

後

ピリ辛タレを入  
れパクチー20gとパセリ  
をふる



## 【胸肉のヘルシーサラダ】

- ① 大パックにレタス40gを入れる
- ② レタスの上にむね肉を150gのせる
- ③ きゅうり4～5枚のせる
- ④ チョレギドレッシングをオンスカップに入れて添える
- ⑤ パセリをかけて完成



蓋つきオンスカップ  
に8割程入れる

## 【パクチーサラダ】

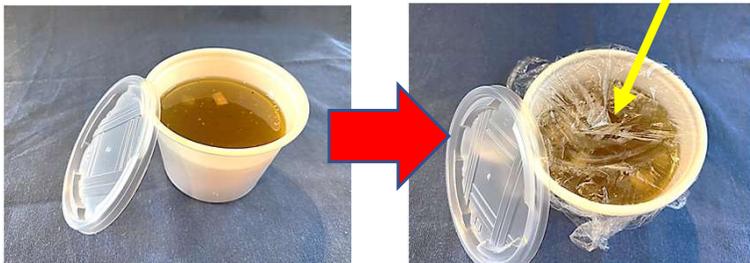
- ①大パックにレタス30gを入れる
- ②レタスの上にパクチーを40gのせる
- ③細切りパプリカを30gのせる
- ④チョレギドレッシングをオンスカップに入れて添える



蓋つきオンスカップ  
に8割程入れる

## 【鶏汁スープ】

- ①容器の八分目まで入れる
- ②サランラップをして真ん中に先のとんがったもので穴をあける
- ③蓋をして完成



## 【ミニサラダ】

- ①カップにベース材料の上にトッピング材料を入れる
- ②チョレギドレッシングをかけ、蓋をして完成

### 【ベースの材料】

・大根	40g
・人参	25g
・レタス	10g
・チョレギドレッシング	10g

### 【トッピング材料】

・目玉焼きのタイ風サラダ	→	・目玉焼き	1個
・パクチーのタイ風サラダ	→	・パクチー	10g
・アボガドのタイ風サラダ	→	・アボカド	¼個
・パプリカのタイ風サラダ	→	・パプリカ	40g
・コーンのタイ風サラダ	→	・コーン	20g
・トマトのタイ風サラダ	→	・トマト	20g

ストック写真  
(例)  
大根と人参をカップに  
入れてストック保管

