

チャックロールのカルトッチョ

1人前

キャッチコピー

チャックロール(肩ロース)のパーティメニュー

レシピコンセプト・特徴

カルトッチョとはイタリアンで紙包み焼きの意、透明の耐熱フィルムで包み、野菜と一緒に蒸し焼きに仕上げたカルトッチョは、包みを開けた瞬間に香りが楽しめる、エンターテイメント性のあるメニューです。



季節	オールシーズン	提供業態イメージ	レストラン	ジャンル	洋食
レシピカテゴリー	メイン(肉がメインの料理)		調理方法	焼く	
主要栄養素					
カロリー	炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン	ミネラル
425Kcal	19g	27g	24g	277mg	2.2g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム	アレルギー	
5g	2g	915mg	609mg	卵 小麦 乳 そば 落花生 えび かに 胡麻 カシューナッツ その他 ノン	
牛肉					
Process				Standby	調理時間
				Cooking	調理時間
				合計	調理時間
					約 15 分
					約 15 分
					約 30 分

**【Standby】**

(1) チャックロール(肩ロース)は1cm位のスライスにカットし、岩塩、ブラックペッパーで下味を付ける。

(2) じゃがいもは茹で、1cm位のスライスにカットする。

(3) アスパラガスは固茹でし、氷水にさらし、水気を切る。

(4) ミニトマトは2等分にカットする。

(5) オーブンを180℃に予熱する。

**【Cooking】**

(1) 耐熱フィルムにチャックロール(肩ロース)を並べ、じゃがいものスライス、5cm位にカットしたアスパラガス、ミニトマトをのせ岩塩をふりかけ、EXオリーブオイルを回しかける。

(2) 180℃のオーブンで8~10分焼き完成。

《本レシピにおける特記事項》

耐熱フィルムはホテルなどでよく使用されているイタリア製のカルタファタという商品を使用しました。野菜の水分で蒸し上げたチャックロール(肩ロース)は、より柔らかくジューシーに仕上がります。

Cooking Recipe

NO	使用材料	メーカー	仕入れコスト	数量	単位	歩留	g 単価	使用量	単位	備考	原価
1	チャックロール(肩ロース)	ワールドコマース(株)		1000	g	90%		120.00	g		
2	下味用	岩塩		1000	g	100%		0.80	g		
3		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.05	g		
4	じゃがいも			1000	g	90%		80.00	g		
5	ミニトマト			250	g	100%		40.00	g		
6	アスパラガス			1000	g	85%		40.00	g		
7	岩塩			1000	g	100%		0.60	g		
8	EXオリーブオイル			1000	g	100%		6.00	g		
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
1. 標準								トータルコスト【原価】			
								(1人前)トータルコスト【原価】			