

あぶりカルピ寿司

1人前

キャッチコピー

チャックリブ(三角バラ)の寿司仕立て

レシピコンセプト・特徴

岩塩をしっかり効かせた、チャックリブ(三角バラ)をあぶり焼きにし、わさび、芽葱をたっぷり添えた牛肉のお寿司



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	和食
レシピカテゴリー	主食(ごはんもの)		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
365Kcal	24g	24g	12g	73mg	1.1g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム	アレルギー	
0g	2g	182mg	577mg	卵	小麦
トータルコスト【原価】	想定売価(税抜)	想定売価(税込)	原価率	乳	そば
				落花生	えび
				かに	胡麻
				カシューナッツ	その他
					牛肉
					ノン
Process			Standby	調理時間	約 15 分
			Cooking	調理時間	約 5 分
			合計	調理時間	約 20 分

【Standby】

(1) ご飯を炊き(※調理時間外)、飯台に移したらすし酢を加え、うちわ等で仰ぎながら切るように混ぜ込む。

(2) 芽葱は根の部分をカットする。

【Cooking】

(1) チャックリブ(三角バラ)は縦長にスライスにカットし、岩塩をふる。(炙る5分前)

(2) (1)をバーナー(強火)で炙る。

(3) 酢飯を握り、(2)と芽葱、すりおろした生わさびをのせ完成。

《本レシピにおける特記事項》

寿司2貫分を1人前としています。
 酢飯はしっかりと酢を効かせた配合に仕上げます。(チャックリブ(三角バラ)の脂分とのバランスが良くなります。)
 岩塩は上質のものをご使用下さい。
 生わさびはおろしたてを添えます。

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	チャックリブ(三角バラ)	ワールドコマース(株)		1000	g	90%		70.00	g		
2	岩塩			1000	g	100%		1.00	g		
3	酢飯	ごはん		1000	g	100%		60.00	g		
4		すし酢		360	g	100%		6.00	g		
5	芽葱			100	g	90%		3.00	g		
6	生わさび			1000	g	100%		2.00	g		
7											
8											
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】	