

レシピ名:牛肉のタリアータ ゆず風味のサラダ仕立て

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

イタリアン風牛肉のたたきをサラダ風に仕上げました

イタリアン風牛肉のたたきのサラダ風仕立て
ゆず果汁とマスタードを合わせた柑橘ソースを
牛肉と野菜にたっぷりかけました

提供シーズン	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(レストラン)	ジャンル	洋食							
レシピカテゴリー	メイン(肉)			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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム			
198Kal	6g	10g	20g	12mg	1.2g	1g	1g	383mg	462mg			
トータルコスト【原価】	想定売価(税抜)	想定売価(税込)	原価率	アレルギー								
				卵	小麦	乳	そば	落花生	えび	かに	その他	ノンアレルギー
						○					牛肉	



Process (Standby)	調理時間	約	10	分
1. 【ナックルに下味をつける】				
①ナックルは室温に戻し、フォークで刺して下味が付きやすくしておく。				
②①に岩塩、ブラックペッパーをすり込み下味を付ける。				
2. にんにくは芯を取り、厚めにスライスカットする。				
3. 【サラダを作る】				
①ルッコラは食べやすい大きさにカットする。				
②ゆず皮を細切りにしておく。				
4. 【柑橘ソースを作る】				
①はちみつ、ゆず果汁、粒マスタード、にんにく(すりおろしたもの)、オリーブオイルをよく混ぜ柑橘ソースを作っておく。				

Process (Cooking)	調理時間	約	30	分
1. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、オイルに香りが移ったら、Standby1で下味をつけたナックルを入れて、一面ずつ焼き付ける。				
2. 1を取り出しアルミホイルで包み、約20分間寝かせる。				
3. 2を削ぎ切りにして皿に盛り、ルッコラを盛りつけ、Standby4で作った【柑橘ソース】をかけて、上からパルミジャーノチーズ、ゆず皮をかける。				
4. Standby3で作った【サラダ】を添えて、完成。				

《調理時における特記事項》

ナックルはアルミホイルに包み、温かい場所に置いておきます。

《提供時における特記事項》

今回はゆずを使用しましたが、柑橘類であれば代用可能です。季節に合わせたバリエーションが楽しめます。

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	ナックル(内モモ)	ワールドコマース㈱		1000	g	100%		80.00	g	牛肉	
2	岩塩			1000	g	100%		0.75	g		
3	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.25	g		
4	オリーブオイル			1000	g	100%		2.00	g		
5	にんにく			40	g	95%		3.25	g		
6	サラダ	ルッコラ		280	g	90%		20.00	g		
7		パルミジャーノチーズ		1000	g	95%		3.00	g		
8		ゆず皮		300	g	80%		1.00	g		
9	柑橘 ドレッシング	はちみつ		2500	g	100%		4.00	g		
11		ゆず果汁		300	g	80%		2.00	g		
12		粒マスタード		500	g	100%		5.00	g		
13		にんにく		40	g	95%		0.25	g		
14		オリーブオイル		1000	g	100%		2.50	g		
15											
16											
17											
18											
トータルコスト【原価】											