

レシピ名: ベトナム風しゃぶしゃぶ

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

チャックロールを使用したアジアンしゃぶしゃぶ

酢でしゃぶしゃぶするベトナムの鍋料理、さっぱりとやわらかく煮上がり、沢山の野菜と合わせ、チャックロールの美味しさを楽しめます

季節	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	アジア・エスニック
レシピカテゴリー	メイン(肉)		調理方法	茹でる	
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
448Kal	59g	14g	17g	28mg	2.9g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
2g	4g	915mg	1691mg		
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
					牛肉・大豆
					ノンアレルギー



Process (Standby)	調理時間	約	10	分
1. レモングラスは5cm程度にカット、その他【スープ】の材料を全て鍋に入れて加熱する。				
2. みじん切りにした玉葱、にんにく、香菜と、その他【タレ】の材料を全てボウルに入れてよくかき混ぜる。				
3. 野菜類はそれぞれ洗浄し、きゅうりはななめスライスにカットする。				
4. チャックロール(肩ロース)は、しゃぶしゃぶ用に薄切りにする。				

Process (Cooking)	調理時間	約	3	分
1. 鍋にStandby1で作った【スープ】を用意し、皿にチャックロール(肩ロース)、香菜、サニーレタス、きゅうり、青じそ、ミントを盛る。				
2. 小皿にStandby2で作った【タレ】を入れて完成。				



《調理時における特記事項》

ココナッツ果汁はパイナップル果汁で代用可能です。

《提供時における特記事項》

戻したラップを添えるのもお勧め、野菜としゃぶしゃぶしたチャックロールを巻いてお召し上がり頂きます。

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	ココナッツ果汁			250	g	90%		200.00	g		
2	醸造酢			1800	g	100%		100.00	g		
3	レモングラス			50	g	100%		1.00	g		
4	食塩			1000	g	100%		3.00	g		
5	砂糖			1000	g	100%		30.00	g		
6	水			0	ml	100%		100.00	ml		
7	ナンプレー			1000	g	100%		5.00	g		
8	水			0	ml	100%		10.00	g		
9	醸造酢			1800	g	100%		7.00	g		
10	砂糖			1000	g	100%		5.00	g		
11	玉葱			1000	g	85%		5.00	g		
12	輪切りとうがらし			1000	g	100%		1.00	g		
13	スイートチリソース			750	g	100%		12.00	g		
14	香菜			100	g	80%		2.00	g		
15	にんにく			40	g	95%		1.00	g		
16	チャックロール(肩ロース)	ワールドコマース(株)		1000	g	85%		80.00	g		
17	香菜			100	g	80%		15.00	g		
18	サニーレタス			280	g	90%		12.00	g		
19	きゅうり			300	g	90%		15.00	g		
20	青じそ			100	g	90%		2.00	g		
21	ミント			15	g	100%		1.00	g		
<b>トータルコスト【原価】</b>											