

恵方すき焼き巻き

1本



キャッチコピー

豪州産トリミングを使用した恵方巻きメニュー

レシピコンセプト・特徴

豪州産トリミングをすき焼きのたれで味付けし、すき焼き鍋を恵方巻1本に閉じ込めた、お肉が主役の恵方巻きです。

豪州産トリミング(牛肉)、ごぼう、椎茸、九条葱、みつば、新生姜、卵、高野豆腐の7つ以上の具材をたっぷりと巻きました。

具材の種類はお好みで調整してください。

季節	冬	提供業態イメージ	量販店	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	炊く	煮る
主要栄養素					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
1029kcal	37.6g	43.8g	116.1g	2989mg	7.6g
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、大豆、牛肉	
Process			Standby	調理時間	約 30 分
			Cooking	調理時間	約 2 分
			合計	調理時間	約 32 分

【Standby】

- 豪州産トリミングは余分な脂をカットし、薄切りにする。業務用すき焼きのたれで軽く煮込んだら火を止め、8時間以上寝かす。
- ごぼうはさがきもしくは細切りに、椎茸はスライス、九条ネギは斜め切りのものを用意する。
- 高野豆腐は1cm角の棒状にカットし水で戻す。Bの合わせ調味料と一緒に煮て味付けをする。
- みつばは30~40秒ほど茹でる。

【Cooking】

海苔と酢飯を用意する。海苔に酢飯をのせ、その上に薄焼き卵シートを敷く。中央に【Standby】の(1)~(4)の具材を配置し並べて巻く。

《本レシピにおける特記事項》

- ・九条ネギを加えることでよりすき焼き感がアップします。九条ネギを入れることができない場合、青物はみつばのみでカウントし、7種の具材とします。
- ・Bもすき焼きのたれで代用可能ですが、すき焼きのたれを使用する場合は、全体量の1/2~1/3の出汁を加え、やや薄めてご使用ください。

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	牛肉	豪州産トリミング	ワールドコマース株	1000	g	70%		100.00	g		
2	(すき焼き風)	業務用すき焼きのたれ		1800	g	100%		50.00	g		
3	薄焼き卵シート			60	g	100%		60.00	g		
4	ごぼう			1000	g	90%		20.00	g		
5	椎茸			150	g	80%		20.00	g		
6	九条ネギ			5000	g	80%		20.00	g		
7	高野豆腐			30	g	100%		10.00	g		
8	B	醤油		1000	g	100%		5.00	g		
9		みりん		1000	g	100%		10.00	g		
10		酒		1000	g	100%		5.00	g		
11		出汁(濃縮率に準じ、水と合わせたもの)		5000	g	100%		80.00	g		
12	みつば			50	g	100%		8.00	g		
13	酢飯			1000	g	100%		250.00	g		
14	海苔			50	g	100%		3.00	g		

3. メニュー開発サービス

トータルコスト【原価】

(1人前)トータルコスト【原価】