

レシピ名: スモールインテスティンとインゲン豆のモロッコ煮込み

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

スモールインテスティン(小腸)のスパイスを効かせた、
エスニック風煮込み

トリッパの代用としてスモールインテスティン(小腸)を使用、
スパイスを効かせ、インゲン豆と煮込みました

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	アジア・エスニック
レシピカテゴリー	メイン(肉)			調理方法	煮る

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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム
533Kal	33g	35g	19g	48mg	3.0g	13g	4g	976mg	1522mg

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・鶏肉	



Process (Standby) 調理時間 約 20 分

- 【スモールインテスティン(小腸)を下処理する】
 - ①解凍して余分な脂をカットして、たっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。
 - ②食べやすい大きさにカットする。
- にんにく、玉葱、パセリはみじん切りにする。

Process (Cooking) 調理時間 約 40 分

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、オイルに香りが移ってきたら玉葱を入れて、透きとおるまで炒める。
- 1にトマトホール、水、固形ブイヨン、ローリエを加えて沸騰したらStandby1で下処理したスモールインテスティン(小腸)と白いんげん豆水煮を加えて、強火で15分間程煮込む。
- 2にクミンパウダー、ターメリック、サフラン(お湯でふやかした(分量外))、食塩、粉とうがらしを加えて、更に20分間程煮込む。
- 皿に盛り、パセリ、ブラックペッパーをかけ完成。

《調理時における特記事項》

アクがでたらキレイに取り除きます。

《提供時における特記事項》

鋳物鍋等で煮込むと、更に柔らかく仕上がります。
耐熱皿に煮込みを盛りチーズを乗せたオープン焼きもおすすです。

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	下処理済 オーストラリア産 スモールインテスティン(小腸)	ワールドコマース株		1000	g	50%		100.00	g	牛肉	
2	玉葱			1000	g	85%		60.00	g		
3	にんにく			40	g	95%		4.00	g		
4	白いんげん豆水煮			230	g	100%		80.00	g		
5	トマトホール缶			240	g	100%		120.00	g		
6	固形ブイヨン			400	g	100%		2.00	g		
7	水			0	ml	100%		100.00	ml		
8	オリーブオイル			1000	g	100%		8.00	g		
9	ローリエ			5	g	100%		0.20	g		
10	クミンパウダー			5	g	100%		0.10	g		
11	ターメリック			5	g	100%		0.10	g		
12	サフラン			5	g	100%		0.10	g		
13	食塩			1000	g	100%		2.00	g		
14	粉とうがらし			1000	g	100%		0.30	g		
15	パセリ			150	g	80%		0.30	g		
16	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.30	g		
17											
トータルコスト【原価】											