

# レシピ名:シマ腸の塩モツ煮込み ブルスケッタ添え

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

牛ラージインテスティン(シマ腸)開きを使用した創作オードブル

牛ラージインテスティン(シマ腸)開きをキャベツと一緒に塩味ベースの煮込みに仕上げ、バケットにのせ洋風オードブルに

|             |          |          |           |       |      |      |    |       |       |    |       |         |
|-------------|----------|----------|-----------|-------|------|------|----|-------|-------|----|-------|---------|
| 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  | 洋食   |      |    |       |       |    |       |         |
| 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 |    |       |         |
| 204Kal      | 23g      | 9g       | 7g        | 26mg  | 1.0g | 2g   | 2g | 200mg | 634mg |    |       |         |
| 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 30 分

- 【牛ラージインテスティン(シマ腸)開きの下処理】  
 (1) 解凍して余分な脂をカットし、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。※1000g→約600g(歩留60%と設定)
- にんにくは包丁でつぶし、生姜はスライス、キャベツは小さめのざく切りにカットする。
- 細かくカットした牛ラージインテスティン(シマ腸)開きと、2及びその他【煮込み用】の材料を全て鍋に入れ、20分間程煮込む。
- パセリはみじん切りにする。

Process (Cooking) 調理時間 約 6 分

- バケットをスライスし、軽くトーストする。
- Standby3で熱した塩モツ煮込み(水分を軽く取り除く)を1にのせ、パルミジャーノチーズ、ブラックペッパー、パセリをふり完成。

《調理時における特記事項》

盛り付けと食べやすさを考慮し、なるべく細かな大きさにカットします。ちりめんキャベツ、春キャベツなどを使用するとメニューの付加価値がアップします。

《提供時における特記事項》

塩モツ煮込みは冷めると脂が白くなるので、熱々で食べるのがお勧めです。

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 牛ラージインテスティン(シマ腸)開き | ワールドコマース(株) |        | 1000 | g  | 60%  |      | 30.00  | g  |    |    |
| 2  | にんにく                    |             |        | 40   | g  | 95%  |      | 1.50   | g  |    |    |
| 3  | 生姜                      |             |        | 100  | g  | 80%  |      | 0.75   | g  |    |    |
| 4  | キャベツ                    |             |        | 1000 | g  | 70%  |      | 37.50  | g  |    |    |
| 5  | 水                       |             |        | 0    | ml | 100% |      | 125.00 | ml |    |    |
| 6  | 煮込み用 コンソメ               |             |        | 85   | g  | 100% |      | 1.25   | g  |    |    |
| 7  | 酒                       |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 3.00   | g  |    |    |
| 8  | 砂糖                      |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 1.00   | g  |    |    |
| 9  | みりん                     |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 3.00   | g  |    |    |
| 10 | 食塩                      |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 0.50   | g  |    |    |
| 11 | 輪切りとうがらし                |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 0.08   | g  |    |    |
| 12 | パセリ                     |             |        | 150  | g  | 80%  |      | 2.00   | g  |    |    |
| 13 | ブルスケッタ用 バケット            |             |        | 245  | g  | 90%  |      | 30.00  | g  |    |    |
| 14 | ブラックペッパー                |             |        | 1000 | g  | 100% |      | 0.10   | g  |    |    |
| 15 | パルミジャーノチーズ              |             |        | 1000 | g  | 95%  |      | 1.00   | g  |    |    |
| 16 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |
| 17 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |
| 18 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |
| 19 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |
| 20 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |
| 21 |                         |             |        |      |    |      |      |        |    |    |    |

トータルコスト【原価】