

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】