

# レシピ名: 3種みすじ牛カツ

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

3種の味のお楽しみみすじカツ

梅肉、味噌、きざみわさびを使用した3種のアんで味わう、オイスターブレード(みすじ)の牛カツ

提供シーズン	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(居酒屋)	ジャンル	和食
レシピカテゴリー	メイン(肉)		調理方法	揚げる	
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
696Kal	40g	39g	41g	53mg	3.6g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
4g	6g	895mg	2150mg		
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
					ノンアレルギー



**Process (Standby) 調理時間 約 10 分**

- オイスターブレード(みすじ)を約5mmの厚さに6枚切り、食塩をすり込んでおく。
- 【梅肉あんを作る】  
①梅肉と酒を混ぜ合わせ、梅肉あんを作る。
- 【麦味噌あんを作る】  
①麦味噌、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、麦味噌あんを作る。
- 【付け合せ野菜を準備する】  
①ミニトマトは1/4にカットする。  
②青じそは千切りにする。

**Process (Cooking) 調理時間 約 15 分**

- Standby1で準備したオイスターブレード(みすじ)の1枚にわさび(【わさびあん】)を塗り、もう1枚でサンドする。同様に、Standby2で作った【梅肉あん】、Standby3で作った【麦味噌あん】をサンドする。  
※3種あんは、飾り用に少し残しておく。(写真の通り)
- 1に薄く薄力粉を付けて、更に溶いた卵、パン粉をつけて、170℃のフライヤーで揚げる。
- 2とベビーリーフ、ミニトマトを皿に盛り、それぞれのカツに、【わさびあん】、【梅肉あん】、【麦味噌あん】と青じそを飾って完成。

《調理時における特記事項》

わさびはきざみタイプのものを使用します。

《提供時における特記事項》

オイスターブレード(みすじ)は、レアに仕上げるのがお勧めです。

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	オイスターブレード(ミスジ)	ワールドコマース㈱		1000	g	100%		150.00	g	牛肉	
2	食塩			1000	g	100%		0.60	g		
3	3種あん	わさびあん	わさび	30	g	100%		15.00	g		
4		梅肉あん	梅肉	310	g	100%		15.00	g		
5			酒	1000	g	100%		3.00	g		
6		麦味噌あん	みりん	1000	g	100%		3.00	g		
7			砂糖	1000	g	100%		0.30	g		
8			麦味噌	1000	g	100%		9.00	g		
9		パン粉付材料	薄力粉		1000	g	100%		20.00	g	
10	卵			1000	g	90%		25.00	g		
11	パン粉			1000	g	100%		30.00	g		
12	付け合せ野菜	ベビーリーフ		50	g	90%		15.00	g		
13		ミニトマト		250	g	100%		12.00	g		
14		青じそ		100	g	90%		3.00	g		
15	揚げ油							27.30	g		
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
トータルコスト【原価】											