

レシピ名:サガリの鉄板ステーキ 粒マスタードソース

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

シックスカート(さがり)の洋食店風メニュー

サガリを鉄板焼きに、洋風の粒マスタードソースを添えた洋食レシピ

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(ファミリーレストラン)	ジャンル	洋食							
レシピカテゴリー	メイン(肉)		調理方法	焼く								
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			
505Kcal	32g	24g	38g	24mg	2.5g	2g	3g	883mg	1099mg			
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・大豆	



Process (Standby)	調理時間	約	8	分
1. シックスカート(さがり)は一口大にカットし、食塩、胡椒、酒で【下味】を付ける。				
2. 冷凍フレンチフライポテトを170℃のフライヤーで揚げる。				
3. パセリはみじん切りにする。				

Process (Cooking)	調理時間	約	10	分
1. フライパンに牛脂(※分量外)を入れて熱し、シックスカート(さがり)を焼き、取り出す。				
2. 【粒マスタードソースを作る】 1のフライパンに【粒マスタードソース】の材料を全て入れ熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。				
3. 別の鍋にバターを入れて、コーンを炒める。				
4. 熱した鉄板プレートに、Standby2. で揚げたフレンチフライポテト、3で炒めたコーン、1のシックスカート(さがり)をのせて、仕上げに2の【粒マスタードソース】をかけて、パセリを振り完成。				

《調理時における特記事項》

シックスカート(さがり)はしっかりと下味をつけます。5~10分間程の時間を置くことで、更に柔らかく仕上がります。

《提供時における特記事項》

醤油仕立ての粒マスタードソースが懐かしの洋食屋風、サガリにたっぷり添えて提供します。

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	シックスカート(さがり)	ワールドコマース㈱		1000	g	68%		150.00	g	牛肉	
2	下味	食塩		1000	g	100%		1.50	g		
3		胡椒		1000	g	100%		0.50	g		
4		酒		1000	g	100%		5.00	g		
5		冷凍フレンチフライポテト			1000	g	100%		50.00	g	
6	コーン缶			425	g	100%		50.00	g		
7	バター			1000	g	100%		5.00	g		
8	粒マスタードソース	粒マスタード		500	g	100%		10.00	g		
9		醤油		1000	g	100%		2.00	g		
10		はちみつ		2500	g	100%		4.00	g		
11	パセリ			150	g	80%		0.50	g		
12	揚げ油							5.00	g		
13											
14											
15											
16											
17											
トータルコスト【原価】											