ミノのアラビアータ

1人前

キャッチコピー

ミノの新しい食べ方提案

レシピコンセプト・特徴

下処理をしたミノを、辛いトマトソースで
煮込んだタパス料理に仕上げます。
ミノの脂とさっぱりとしたトマトの酸味、
唐辛子の辛さがお酒のすすむ仕上がりに、
焼肉屋には無いお洒落な美味しさの提案です。

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	居酒屋	カフェテリア	ジャンル	洋食
レシピカテゴリー	メイン（肉がメインの料理）	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
199Kcal	11g	10g	17g	232mg	1.4g	7g	3g	728mg	1047mg

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	胡麻	カシューナッツ	その他	ノン
													牛肉	

Process				
	Standby	調理時間	約 40	分
	Cooking	調理時間	約 12	分
	合計	調理時間	約 52	分

【Standby】

(1)【ミノの下処理】
① 解凍し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。

(2) にんにく、セロリ、パセリはみじん切りにする。

(3)【トマトソースを作る】
① フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、にんにく、セロリを炒める。
② ①にトマトホール、輪切りとうがらしを加え調味し、20分程煮詰める。
③ ②に食塩を加え、調味する。

【Cooking】

(1) トマトソースの鍋にミノを加え、更に10分程煮込み、食塩、ブラックペッパーで調味する。

(2) 皿に(1)を盛り、パセリをちらし完成。

≪本レシピにおける特記事項≫

ミノの下処理の際、脂を取りすぎると旨みも半減、適度に残した状態がベストです。（脂分を取り除き、茹でこぼしたあとの重量は約20%減でした。）
ホットチリソースなどを更に加え激辛に仕上げるのもお勧めです。あまり辛くしない場合は、輪切りとうがらしの量で調整してください。

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	ミノ		ワールドコマース㈱		1000	g	81%		60.00	g	下処理済	
2	トマトソース	にんにく			40	g	95%		5.00	g		
3		輪切りとうがらし			1000	g	100%		0.30	g		
4		オリーブオイル			1000	g	100%		4.00	g		
5		セロリ			1000	g	80%		30.00	g		
6		トマトホール缶			240	g	100%		200.00	g		
7		食塩			1000	g	100%		0.60	g		
8	食塩				1000	g	100%		0.60	g		
9	ブラックペッパー				1000	g	100%		0.01	g		
10	パセリ				150	g	80%		1.00	g		
11												
12												
13												
14												
15												

1. 標準

トータルコスト【原価】	
（1人前）トータルコスト【原価】	