

甘酢ホルモン

1人前



キャッチコピー

牛小腸を使用した、おつまみ&トッピング兼用メニュー

レシピコンセプト・特徴

茹で上げたホルモンを、たっぷりの玉葱と甘酢だれで和えたさっぱりメニュー。冷製仕立ての麺料理に特にオススメです。

| | | | | | | |
|-------------|------------|----------|----------|----------|------|---------|
| 季節 | オールシーズン | 提供業態イメージ | 居酒屋 | ラーメン屋 | ジャンル | 和食 |
| レシピカテゴリー | トッピング・おつまみ | | 調理方法 | 揚げる | 茹でる | |
| 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 |
| 342Kcal | 22g | 23g | 9g | 20mg | 1.7g | 1g |
| 塩分 | カリウム | ナトリウム | アレルギー | | | |
| 3.0g | 308mg | 1210mg | 卵 | 小麦 | 乳 | そば |
| トータルコスト【原価】 | | | 想定売価(税抜) | 想定売価(税込) | 原価率 | 落花生 |
| | | | | | | えび |
| | | | | | | かに |
| | | | | | | 胡麻 |
| | | | | | | カシューナッツ |
| | | | | | | その他 |
| | | | | | | 牛肉・大豆 |
| | | | | | | ノン |
| Process | | | | Standby | 調理時間 | 約 40 分 |
| | | | | Cooking | 調理時間 | 約 10 分 |
| | | | | 合計 | 調理時間 | 約 50 分 |

【Standby】
【牛小腸の下処理】
 解凍後、たっぷりの水から火にかけ沸騰させ、一旦茹でこぼす。
 鍋に水と茹でこぼした牛小腸、ネギの青い部分、にんにく、生姜など(※分量外)を入れ、再び沸かし30分程茹で上げ、食べやすい大きさにカットする。

(1) にんにく、生姜はすりおろし、下味の材料を全て混ぜ合わせ、牛小腸を30分程漬け込む。
 (2) 甘酢の材料を合わせておく。
 (3) 玉葱、人参、生姜を薄切りにする。湯を沸かし、5秒程サッと湯がき、水気を十分にとる。(2)に加え漬け込む。

【Cooking】
 (1) 下味をつけた牛小腸に薄力粉をまぶし、175℃のフライヤーでサッと揚げる。
 (2) 甘酢に揚げた(1)を漬け込み、粗熱を取り完成。

《本レシピにおける特記事項》

甘酢ホルモンは、他のメニューよりも牛小腸を細かめにカットした方が甘酢に絡みやすくなりオススメです。

| 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 | 牛小腸 | ワールドコマース㈱ | | 1000 | g | 34% | | 60.00 | g | ※下処理済み | |
| 2 | 下味 | にんにく | | 40 | g | 95% | | 2.00 | g | | |
| 3 | | 酒 | | 1000 | g | 100% | | 3.00 | g | | |
| 4 | | 醤油 | | 1000 | g | 100% | | 3.00 | g | | |
| 5 | | 生姜 | | 100 | g | 80% | | 2.00 | g | | |
| 6 | | 胡椒 | | 1000 | g | 100% | | 0.10 | g | | |
| 7 | 玉葱 | | | 1000 | g | 85% | | 35.00 | g | | |
| 8 | 人参 | | | 200 | g | 80% | | 12.50 | g | | |
| 9 | 生姜 | | | 100 | g | 80% | | 7.50 | g | | |
| 10 | 甘酢 | 輪切りとうがらし | | 1000 | g | 100% | | 0.10 | g | | |
| 11 | | 醤油 | | 1000 | g | 100% | | 12.50 | g | | |
| 12 | | 砂糖 | | 1000 | g | 100% | | 7.50 | g | | |
| 13 | | 醸造酢 | | 1800 | g | 100% | | 50.00 | g | | |
| 14 | | 食塩 | | 1000 | g | 100% | | 0.70 | g | | |
| 15 | 薄力粉 | | | 1000 | g | 100% | | 7.50 | g | | |
| 16 | 揚げ油 | | | | | | | 6.75 | g | | |
| 17 | ※ 万能葱など(あしらえ) | | | | | | | | | | |
| 5. メニュー開発サービス | | | | | | | | トータルコスト【原価】 | | | |
| | | | | | | | | (1人前)トータルコスト【原価】 | | | |