

# ミノと豆のタジン

1~2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

ミノを使用したモロッコ風煮込み料理、スパイスを効かせレンズ豆と煮込みます。タジン鍋で仕上げました。

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	アジア・エスニック他
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					
476Kcal	30g	18g	46g	198mg	4.3g	15g	3g	845mg	1253mg					
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	30	分
	Cooking	調理時間	約	25	分
	合計	調理時間	約	55	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、玉葱はみじん切りにする。
  - (3) トマトは湯剥きをする。
  - (4) パクチーは粗いみじん切りにする。
- 【Cooking】
- (1) タジン鍋にオリーブオイルを入れ熱し、にんにく、玉葱を炒める。
  - (2) (1)にトマト、ミノ、を加え更に炒め、水分を飛ばす。
  - (3) (2)にレンズ豆、コリアンダーパウダー、クミンパウダーを加え、水をそそぎ蓋をしてしばらく煮込む。
  - (4) (3)に食塩、胡椒、パプリカパウダーを加え、更に10分程蓋をして煮込む。
  - (5) (4)にパクチーを飾り完成。

《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。)  
タジン鍋は効率よく蒸し焼きにできるので、旨味が凝縮されます。ミノを使用したエスニックな料理をお楽しみ頂けます。(モロッコ料理がパリでは特に流行中)

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(株)		1000	g	81%		150.00	g		
2	トマト			450	g	90%		110.00	g		
3	玉葱			1000	g	85%		45.00	g		
4	にんにく			40	g	95%		5.00	g		
5	コリアンダーパウダー			5	g	100%		0.50	g		
6	クミンパウダー			5	g	100%		0.50	g		
7	レンズ豆			700	g	100%		30.00	g		
8	オリーブオイル			1000	g	100%		5.00	g		
9	水			0	ml	100%		150.00	ml		
10	食塩			1000	g	100%		3.00	g		
11	胡椒			1000	g	100%		0.10	g		
12	パプリカパウダー			80	g	100%		0.40	g		
13	パクチー			100	g	80%		2.00	g		
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】										