

レシピ名:牛トリミング肉のコンフィ アランチーニ仕立て

1人前

レシピ特徴・コンセプト

牛トリミングをコンフィにしたアレンジメニュー

牛トリミングをしっとりやわらかいコンフィに仕上げ、ライスコロケに混ぜ込んだアレンジメニュー

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(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	煮る	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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム			
990Kal	47g	77g	19g	23mg	3.2g	2g	6g	412mg	2424mg			
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	



Process (Standby) 調理時間 約 20 分

※トリミングは食塩をまぶし、冷蔵庫で1日以上寝かしておく。

- 【ピラフを作る】
米を洗い、【ピラフ】の材料を全て炊飯器に入れ炊く。
- 【コンフィを作る】
鍋にオリーブオイル(またはラード、※分量外)を入れ、にんにく、ローリエと食塩をまぶして1日以上寝かせたトリミングを入れ、70℃前後で8時間コンフィにする。
- 【アランチーニを作る】
2の【コンフィ】にしたトリミングを細かくカット、またはほぐし、1で作った【ピラフ】を混ぜ込み、丸めて冷蔵庫で冷やす。

※漬け込み時間、煮込み時間、冷蔵庫で冷やす時間は調理時間から除く。

Process (Cooking) 調理時間 約 5 分

- Stanby3で丸めておいた【アランチーニ】を、薄力粉→【卵水】→パン粉の順でつけて、180℃のフライヤーで3分間程揚げる。
- 皿にベビーリーフを敷き、1をのせ、パルミジャーノチーズ、ブラックペッパー、EXオリーブオイルを回しかけて完成。

≪調理時における特記事項≫

コンフィ調理はスチームコンベクションオープンがお勧めです。

≪提供時における特記事項≫

しっかりと塩分を入れたコンフィとピラフのアランチーニなので、そのままお召し上がり頂けますが、トマトソースなど添えるのもお勧めです。

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	ピラフ	米		1000	g	100%		75.00	g			
2		コンソメ		85	g	100%		1.00	g			
3		トマトペースト		100	g	100%		9.00	g			
4		水		0	ml	100%		90.00	ml			
5	アランチーニ	食塩		1000	g	100%		0.30	g			
6		コンフィ	トリミング	ワールドコマース(株)	1000	g	90%		80.00	g		
7			食塩		1000	g	100%		5.00	g		
8			にんにく		40	g	95%		3.00	g		
9			ローリエ		5	g	100%		0.50	g		
10	薄力粉			1000	g	100%		7.00	g			
11	卵水	卵		1000	g	90%		8.00	g			
12		水		0	ml	100%		8.00	ml			
13	パン粉			1000	g	100%		15.00	g			
14	付け合せ	ベビーリーフ		50	g	90%		15.00	g			
15		パルミジャーノチーズ		1000	g	95%		3.00	g			
16		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.10	g			
17		EXオリーブオイル		1000	g	100%		2.00	g			
18	揚げ油(コンフィ用)							16.00	g			
19	揚げ油							30.00	g			
20												
21												
トータルコスト【原価】												