

レシピ名:ハラミの韓国ロール

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

シンスカート(ハラミ)の焼肉サラダロール

シンスカート(ハラミ)をグリルし、キムチや野菜をたっぷり巻き込んだ、ヘルシーな焼肉サラダロール

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	アジア・エスニック
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
244Kal	6g	15g	18g	107mg	1.9g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
2g	2g	561mg	780mg		
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・りんご				



Process (Standby) 調理時間 約 6 分

- シンスカート(ハラミ)は2~3mmの薄切りにカットし、食塩、胡椒で【下味】をつける。
- 長ネギは【白髪ネギ】にし、水にさらす。
- サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- キムチは細かくカットする。
- にんにくは薄切りにする。

Process (Cooking) 調理時間 約 5 分

- Standby1で【下味】をつけたシンスカート(ハラミ)は熱した鉄板で両面をサッと焼く。
 - サニーレタス、サンチュ、青じその上に、1のシンスカート(ハラミ)をのせ、その上ににんにく、キムチ、白髪ネギを盛り、白胡麻をふって完成。
- ※お好みで岩塩等を添えるのもおすすめ。

《調理時における特記事項》

シンスカート(ハラミ)は焼き過ぎないように注意します。

《提供時における特記事項》

焼肉のタレを添えてもOKですが、シンスカート(ハラミ)の、肉自体の味わいを楽しめる岩塩等がおすすめです。

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	シンスカート(ハラミ)	ワールドコマース(株)		1000	g	80%		90.00	g		
2	下味	食塩		1000	g	100%		1.00	g		
3		胡椒		1000	g	100%		0.40	g		
4	キムチ			1000	g	100%		40.00	g		
5	白髪ネギ	長ネギ		5000	g	80%		10.00	g		
6	サンチュ			280	g	100%		8.00	g		
7	青じそ			100	g	90%		2.00	g		
8	サニーレタス			280	g	90%		16.00	g		
9	白胡麻			1000	g	95%		0.50	g		
10	にんにく			40	g	95%		2.00	g		
11	岩塩等										
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											

トータルコスト【原価】