

レシピ名: 白味噌ホルモン鍋

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

白味噌仕立ての牛ラージインテスティン(シマ腸)開きを使用した鍋

牛ラージインテスティン(シマ腸)開きを白味噌仕立てのホルモン鍋に、シマ腸の脂と白味噌の風味が際立つ美味しさ

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	和食
レシピカテゴリー	メイン(肉)		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
507Kal	35g	28g	17g	92mg	3.9g
				食物繊維	塩分
				8g	6g
カリウム	ナトリウム				
966mg	2398mg				
アレルギー					
卵	小麦	乳	そば	落花生	えび
					かに
					その他
					牛肉・大豆・鶏肉
ノンアレルギー					



Process (Standby)

調理時間 約 30 分

- 【牛ラージインテスティン(シマ腸)開きの下処理】
 - (1) 解凍して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。※1000g→約600g(歩留60%と設定)
- キャベツはざく切り、ごぼうはささがきにし水にさらし、ニラは5cm位にカットする。
- 【スープベースを作る】
 - にんにくはスライスにカットし、その他【スープベース】の材料を全て鍋に入れ加熱する。

Process (Cooking)

調理時間 約 10 分

- 提供する鍋に、【スープベース】を注ぎ、牛ラージインテスティン(シマ腸)開き、キャベツ、ごぼうを入れ10分間程煮込み、仕上げにニラ、白胡麻をのせ完成。

《調理時における特記事項》

白味噌は2種類以上の合わせにすると、味のオリジナリティが出るのでお勧めです。

《提供時における特記事項》

提供後、テーブルにて約5~7分間程お客様で煮込みお召し上がり頂きます。

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	下処理済 牛ラージインテスティン(シマ腸)開き	ワールドコマース(株)		1000	g	60%		100.00	g		
2	キャベツ			1000	g	70%		120.00	g		
3	ニラ			100	g	80%		50.00	g		
4	ごぼう			1000	g	90%		25.00	g		
5	輪切りとうがらし			1000	g	100%		1.50	g		
6	水			0	ml	100%		500.00	ml		
7	酒			1000	g	100%		45.00	g		
8	白味噌			1000	g	100%		25.00	g		
9	中華スープのもと(顆粒タイプ)			250	g	100%		4.30	g		
10	スープベース チキンコンソメ			85	g	100%		4.70	g		
11	白しょうゆ			1000	g	100%		8.50	g		
12	醤油			1000	g	100%		7.50	g		
13	みりん			1000	g	100%		6.50	g		
14	砂糖			1000	g	100%		1.30	g		
15	にんにく			40	g	95%		5.50	g		
16	白胡麻			1000	g	95%		1.00	g		
17											
18											
19											
20											
21											

トータルコスト【原価】