

レシピ名:バベットステーキ エシャロットソース

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

フレンチビストロ定番料理、ハラミのステーキ

フレンチ定番のハラミのステーキ、フレンチフライをたっぷりと添えビストロ風に仕上げました

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	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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム			
922Kal	53g	65g	27g	201mg	3.3g	7g	3g	1474mg	1107mg			
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 6 分

- シンスカート(ハラミ)は繊維の方向でカットし、肉の厚み半分のところを横から切り込みを入れ開き、ステーキ状にし、食塩、ブラックペッパーで【下味】をつける。
- エシャロット、パセリはみじん切りにする。

Process (Cooking)

調理時間 約 10 分

- 冷凍フレンチフライを180℃のフライヤーで2~3分間揚げる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火でシンスカート(ハラミ)を短時間で焼く。
- 2の中の余分な油をペーパー等で取り除き、バターを加えて、溶けたバターをかけながら香りづけをし、シンスカート(ハラミ)を取り出す。
- 3にエシャロットを入れ食塩を加えて炒め、水分が少なくなったら水を加え、パセリを入れて火を止める。
- 皿に、1と焼きあがったシンスカート(ハラミ)をのせ、4をかけ、クレソンを添えて完成。

《調理時における特記事項》

シンスカート(ハラミ)は固くなりやすいので、中火の火加減で短時間で仕上げます。

《提供時における特記事項》

中はレアの状態を提供します。

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	シンスカート(ハラミ)	ワールドコマース(株)		1000	g	80%		120.00	g		
2	下味	食塩		1000	g	100%		0.50	g		
3		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.10	g		
4	オリーブオイル			1000	g	100%		6.00	g		
5	バター			1000	g	100%		10.00	g		
6	エシャロット			1000	g	85%		20.00	g		
7	パセリ			150	g	80%		4.00	g		
8	食塩			1000	g	100%		2.00	g		
9	水			0	ml	100%		15.00	ml		
10	冷凍フレンチフライ			1000	g	100%		150.00	g		
11	クレソン			100	g	70%		2.00	g		
12	揚げ油							15.00	g		
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											

トータルコスト【原価】