

レシピ名: マルチョウと牛蒡の甘辛煮込み							1人前						
キャッチコピー				レシピ特徴・コンセプト									
マルチョウを使用した居酒屋向けメニュー				マルチョウに牛蒡を差し込み、こっくりと甘辛に煮込んだ居酒屋おつまみメニュー									
季節	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(居酒屋)			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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム				
477Kcal	59g	16g	16g	21mg	3.4g	6g	6g	636mg	2374mg				
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・大豆	



Process (Standby)	調理時間	約	15	分
<p>1. 【ラージインテスティン(丸腸)を下処理する】</p> <p>①解凍してたっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。</p> <p>②食べやすい大きさ(3~4cm位)にカットする。</p> <p>※880g→約735g(歩留84%と設定)</p> <p>2. ごぼうは皮をこそぎ、8cmの長さにカットし、酢水に放つ。</p> <p>※酢水は分量外。</p> <p>3. 2のごぼうを固めに下茹でする。</p> <p>4. 長ネギは白髪ネギにカットし、水にさらす。</p> <p>5. 万能葱は小口切りにする。</p>				

Process (Cooking)	調理時間	約	20	分
<p>1. ごぼうをラージインテスティンに差し込み、中央の位置にくるようにする。</p> <p>2. 鍋に水、砂糖、みりん、醤油、酒、輪切りとうがらしを入れ熱し、1を入れ蓋をして、弱火で煮汁がなくなる直前まで煮詰める。</p> <p>3. 皿に2を盛り付け、白髪ネギ、万能葱をのせて完成。</p>				



《調理時における特記事項》

ラージインテスティンの脂に負けないごぼうの分量が美味しさのポイントです。ラージインテスティンよりも倍の長さのごぼうを差し込みます。

《提供時における特記事項》

煮汁がなくなるまでしっかりと煮つけ、甘辛の味を浸透させます。七味を添えて提供します。

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	下処理済	オーストラリア産ラージインテスティン(丸腸)	ワールドコマース㈱		1000	g	84%		120.00	g	牛肉	
2		ごぼう			1000	g	90%		100.00	g		
3		水			0	ml	100%		200.00	ml		
4		砂糖			1000	g	100%		25.00	g		
5		みりん			1000	g	100%		30.00	g		
6		醤油			1000	g	100%		40.00	g		
7		酒			1000	g	100%		18.00	g		
8		輪切りとうがらし			1000	g	100%		0.05	g		
9		万能葱			100	g	90%		2.00	g		
10		白髪葱	長ネギ		5000	g	80%		3.00	g		
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
											トータルコスト【原価】	