

レシピ名: 牛肉とトマトの重ね蒸し							1人前						
キャッチコピー				レシピ特徴・コンセプト									
ポイント(マエバラ)を使用した和風牛むし				トマトと牛マエバラの厚切りをミルフィーユ状に重ね、蒸し器で蒸し上げた和食創作メニュー									
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		蒸す							
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				
394Kcal	5g	33g	15g	34mg	1.8g	1g	3g	409mg	1173mg				
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	7	分
1. ポイント(マエバラ)は7mmの厚さにカットし、食塩で【下味】を付けて、熱湯にさっと通し、水気を切る。				
2. 【柚子ペーストを作る】 柚子胡椒(青)と酒を合わせてペースト状にする。				
3. 生姜はすりおろす。				
4. トマトは横7mmの厚さにスライスする。				
5. 青じそ1/3分は千切りにする。				

Process (Cooking)	調理時間	約	8	分
1. ポイント(マエバラ)、【柚子ペースト】、青じそ、トマトの順でミルフィーユ状に重ねて、蒸し器で約4分間蒸し上げる。				
2. 1を器に盛り、すりおろした生姜、千切りした青じそをのせ、最後にゆず果汁を上から絞る、完成。				



《調理時における特記事項》

蒸し過ぎるとポイント(マエバラ)が固くなるので注意します。

《提供時における特記事項》

お好みでポン酢、大根おろしを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	ポイント(マエバラ)	ワールドコマース㈱		1000	g	80%		100.00	g	牛肉	
2	下味	食塩		1000	g	100%		2.00	g		
3	柚子ペースト	柚子胡椒(青)		1000	g	100%		6.00	g		
4		酒		1000	g	100%		4.00	g		
5	トマト			450	g	90%		70.00	g		
6	青じそ			100	g	90%		3.00	g		
7	生姜			100	g	80%		2.50	g		
8	ゆず果汁			300	g	80%		5.00	g		
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
トータルコスト【原価】											