

レシピ名:ビフカツ 赤ワインソース

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

ポーラーブレードのビックビフカツ

ポーラーブレードを豪快なビフカツに、洋食店テイストの赤ワインソースをたっぷりかけた、懐かしい昭和テイストのメニューに仕上げました

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(ファミリーレストラン)	ジャンル	洋食							
レシピカテゴリー	メイン(肉)		調理方法	揚げる								
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			
864Kcal	44g	54g	41g	67mg	2.8g	4g	3g	949mg	1215mg			
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	5	分
1. ポーラーブレード(ウデ)は15~20mmの厚さにカットし、食塩、ブラックペッパーで【下味】を付ける。				
2. キャベツは千切りにする。				
3. パセリはちぎっておく。				

Process (Cooking)	調理時間	約	8	分
1. 【ビフカツを作る】 ポーラーブレード(ウデ)を、薄力粉→【卵水】→パン粉の順でつけて、170℃のフライヤーでサッと揚げる。				
2. 【赤ワインソースを作る】 フライパンにバターを入れ熱し、マッシュルーム(水煮)を炒めて、【赤ワインソース】のその他材料を全て加えて、ひと煮立ちしたら火をとめる。				
3. 皿に、キャベツ、ミニトマト、1で作った【ビフカツ】をのせて、2の【赤ワインソース】をかけ、パセリを添えて完成。				

《調理時における特記事項》

ビフカツはレア気味で揚げるのがお勧めです。

《提供時における特記事項》

赤ワインソースをビフカツにたっぷりとかけサンドイッチに挟むビフカツサンドは、今も人気商品です。アレンジメニューに是非お勧めです。

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	ポーラーブレード(ウデ)	ワールドコマース㈱		1000	g	80%		150.00	g	牛肉	
2	下味	食塩		1000	g	100%		1.00	g		
3		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.30	g		
4	薄力粉			1000	g	100%		6.00	g		
5	卵水	卵		1000	g	90%		30.00	g		
6		水		0	ml	100%		25.00	ml		
7	パン粉			1000	g	100%		40.00	g		
8	赤ワインソース	赤ワイン		1000	g	100%		25.00	g		
9		中濃ソース		2100	g	100%		11.00	g		
10		ケチャップ		1000	g	100%		11.00	g		
11		粒マスタード		500	g	100%		4.50	g		
12		マッシュルーム(水煮)		1000	g	100%		12.50	g		
13		バター		1000	g	100%		1.25	g		
14	キャベツ			1000	g	70%		70.00	g		
15	ミニトマト			250	g	100%		26.00	g		
16	パセリ			150	g	80%		2.00	g		
17	揚げ油							25.20	g		
トータルコスト【原価】											