

土手煮ホルモン

1人前



キャッチコピー

牛小腸を使用した、おつまみ&トッピング兼用メニュー

レシピコンセプト・特徴

赤味噌ベースの土手煮仕上げのホルモンおつまみ、大根、こんにゃく、うずら卵を一緒に煮込みます。
甘めの仕上げで味噌ラーメンのトッピングにお勧めです。

| | | | | | | |
|---------|------------|----------|------|-------|------|----|
| 季節 | オールシーズン | 提供業態イメージ | 居酒屋 | ラーメン屋 | ジャンル | 和食 |
| レシピカテゴリ | トッピング・おつまみ | | 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 | | | | | |
| 260Kcal | 25g | 12g | 9g | 22mg | 1.5g | 5g | 2.1g | 440mg | 791mg | | | | | |
| 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 | 胡麻 | カシューナッツ | その他 | ノン |
| | | | | ○ | | | | | | | | | 牛肉・大豆 | |
| Process | | | | Standby | 調理時間 | 約 | 40 | 分 | | | | | | |
| | | | | Cooking | 調理時間 | 約 | 40 | 分 | | | | | | |
| | | | | 合計 | 調理時間 | 約 | 80 | 分 | | | | | | |

【Standby】
【牛小腸の下処理】
解凍後、たっぷりの水から火にかけ沸騰させ、一旦茹でこぼす。
鍋に水と茹でこぼした牛小腸、ネギの青い部分、にんにく、生姜など(※分量外)を入れ、再び沸かし30分程茹で上げ、食べやすい大きさにカットする。

(1) 大根、人参はいちょう切りに、ごぼうは縦半分にかつし斜め切り、生姜はうす切りにする。大根は下茹でする。
(2) こんにゃくは一旦茹でこぼし、一口大にかつする。
(3) 合わせ調味料の材料を合わせておく。

【Cooking】
(1) 鍋に出汁を入れ沸かし、牛小腸、大根、こんにゃく、ごぼう、生姜を入れ20分程煮込む。
(2) (1)の鍋に合わせ調味料、輪切りとうがらし、うずら卵水煮、人参を入れ更に20分程煮込み完成。

《本レシピにおける特記事項》

【Cooking】-(2)の工程では水分を飛ばすように加熱してください。

| 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 | 牛小腸 | ワールドコマース株 | | 1000 | g | 34% | | 30.00 | g | ※下処理済み | |
| 2 | 大根 | | | 1000 | g | 90% | | 60.00 | g | | |
| 3 | こんにゃく | | | 1000 | g | 100% | | 30.00 | g | | |
| 4 | ごぼう | | | 1000 | g | 90% | | 25.00 | g | | |
| 5 | うずら卵水煮 | | | 430 | g | 100% | | 25.00 | g | | |
| 6 | 人参 | | | 200 | g | 80% | | 15.00 | g | | |
| 7 | 合わせ調味料 | 赤味噌 | | 1000 | g | 100% | | 22.50 | g | | |
| 8 | | みりん | | 1000 | g | 100% | | 5.00 | g | | |
| 9 | | 酒 | | 1000 | g | 100% | | 7.50 | g | | |
| 10 | | 砂糖 | | 1000 | g | 100% | | 5.00 | g | | |
| 11 | | 醤油 | | 1000 | g | 100% | | 2.50 | g | | |
| 12 | 出汁(濃縮率に準じ、水と合わせたもの) | | | 5000 | g | 100% | | 50.00 | g | | |
| 13 | 輪切りとうがらし | | | 1000 | g | 100% | | 0.10 | g | | |
| 14 | 生姜 | | | 100 | g | 80% | | 2.50 | g | | |
| 15 | ※ 長ネギなど(あしらえ) | | | | | | | | | | |
| 4. メニュー開発サービス | | | | | | | | トータルコスト【原価】 | | | |
| | | | | | | | | (1人前)トータルコスト【原価】 | | | |