

レシピ名:牛肉のエスニックサラダ

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

チャックロールを使用したアジアンテイストのサラダ仕立て

薄切りにしたチャックロールを春雨、香菜、ナンプラーと合わせ、アジアンテイストのサラダに仕上げました

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|----------|-----------|-------|-----------|------|----|-------|--------|----|-------|---------|
| 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 | アジア・エスニック | | | | | | | |
| レシピカテゴリー | メイン(肉) | | 調理方法 | 茹でる | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 380Kal | 31g | 20g | 17g | 80mg | 2.2g | 3g | 4g | 503mg | 1417mg | | | |
| 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 10 分

1. にんにくはみじん切りにし、その他【タレ】の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせる。
2. チャックロール(肩ロース)は薄切りにし、軽く茹で冷ます。
3. 春雨は茹で冷ます。
4. きゅうり、パプリカ赤は千切りに、玉葱は3mm程度のくし切りにカットする。
5. レモンはくし切りにカットする。
6. サニーレタスは適当な大きさにちぎる。

Process (Cooking)

調理時間 約 5 分

1. ボウルに、Standby1で作った【タレ】と【具材】を全て合わせ入れてよくかき混ぜ和える。
2. 皿に【仕上げ用】のサニーレタスを敷き、1を盛り付け、レモン、香菜を添えて完成。

《調理時における特記事項》

チャックロール(肩ロース)を茹でる際には、お酒を少量おとすと更に風味が豊かになります。

《提供時における特記事項》

タレと具材は水っぽくならないよう、混ぜたてを提供します。

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 | ナンプラー | | | 1000 | g | 100% | | 10.00 | g | | |
| 2 | 醤油 | | | 1000 | g | 100% | | 3.00 | g | | |
| 3 | 醸造酢 | | | 1800 | g | 100% | | 5.00 | g | | |
| 4 | 砂糖 | | | 1000 | g | 100% | | 10.00 | g | | |
| 5 | 豆板醤 | | | 200 | g | 100% | | 3.00 | g | | |
| 6 | ごま油 | | | 1000 | g | 100% | | 6.00 | g | | |
| 7 | レモン果汁 | | | 1000 | g | 50% | | 5.00 | g | | |
| 8 | にんにく | | | 40 | g | 95% | | 0.50 | g | | |
| 9 | 食塩 | | | 1000 | g | 100% | | 0.50 | g | | |
| 10 | 春雨 | | | 500 | g | 100% | | 15.00 | g | | |
| 11 | きゅうり | | | 300 | g | 90% | | 15.00 | g | | |
| 12 | 玉葱 | | | 1000 | g | 85% | | 15.00 | g | | |
| 13 | 香菜 | | | 100 | g | 80% | | 10.00 | g | | |
| 14 | パプリカ赤 | | | 200 | g | 85% | | 20.00 | g | | |
| 15 | チャックロール(肩ロース) | ワールドコマース(株) | | 1000 | g | 85% | | 80.00 | g | | |
| 16 | サニーレタス | | | 280 | g | 90% | | 15.00 | g | | |
| 17 | レモン | | | 1000 | g | 90% | | 20.00 | g | | |
| 18 | 香菜 | | | 100 | g | 80% | | 2.00 | g | | |
| 19 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | |

トータルコスト【原価】