

丸ごとガーリックとミノの味噌炒め

1人前



キャッチコピー

豪州産ミノを使用した韓国風おつまみメニュー

レシピコンセプト・特徴

たっぷりのまるごとんにくとミノを使用し、こってりとした味付けの辛味噌で炒めます。

素揚げしたんにくの香り・味と辛味噌がマッチし、ミノの独特な風味も気になりません。

焼肉屋、韓国料理店、居酒屋向けの男性が好みそうながっつりおつまみ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	ジャンル	韓国風
レシピカテゴリ	メイン(肉がメインの料理)		調理方法	炒める	
主要栄養素					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
512kcal	42.0g	25.6g	23.3g	1301mg	3.2g
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	
				大豆、牛肉、ごま	
Process			Standby	調理時間	約 10 分
			Cooking	調理時間	約 5 分
			合計	調理時間	約 15 分

- 【Standby】
- 豪州産ミノはたっぷりの湯で一度茹でこぼす。鍋に水、長ネギの青い部分、にんにく、生姜(※分量外)といっしょに入れ、中火で60分程煮る。(※調理時間外)
 - にんにくは皮を剥き、まるごとサッと素揚げする。
 - 長ネギ、生姜はみじん切りにする。
 - ニラは3cmの長さにカットする。
 - 辛味噌ダレの材料を混ぜておく。
- 【Cooking】
- フライパンにごま油を入れ、長ネギ、生姜を炒め香りを出す。揚げたにんにく、豪州産ミノを加え炒める。
 - (1)に辛味噌ダレを入れ全体になじんできたら、ニラをいれよく混ぜ火を止める。
 - 皿に盛り、糸とうがらしを飾る。

《本レシピにおける特記事項》

- 豪州産ミノのカット1本分の分量になります。
- にんにくは素揚げすることで炒める時間が短縮でき、より香りが引き立ちます。

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	豪州産ミノ	ワールドコマース株		1000	g	100%		150.00	g		
2	にんにく			40	g	95%		30.00	g		
3	ニラ			100	g	80%		15.00	g		
4	長ネギ			5000	g	80%		10.00	g		
5	生姜			100	g	100%		5.00	g		
6	ごま油			1000	g	100%		8.00	g		
7	辛味噌ダレ	味噌		1000	g	100%		10.00	g		
8		コチュジャン		1000	g	100%		20.00	g		
9		酒		1000	g	100%		10.00	g		
10		醤油		1000	g	100%		3.00	g		
11		すりごま		1000	g	100%		1.00	g		
12	糸とうがらし			10	g	100%		0.50	g		
13	揚げ油							3.00	g	にんにく用	
14											
2. 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】			