

牛肉と彩り4色炒め

1人前



キャッチコピー

給食向け 豪州産チルドビーフ ポイント(前バラ)を使用したメニュー

レシピコンセプト・特徴

牛肉と食物繊維の多いごぼうとこんにゃく、人参、いんげんを合わせた彩りのよい炒めものメニューです。

隠し味にコチュジャンを少量加え、ご飯が進む味付けに仕上げました。

各食材に噛みごたえがあるため、しっかり咀嚼するカミカミメニューとしても活用できます。

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	学校給食	ジャンル	和食
レシピカテゴリー	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
250kcal	7.3g	19.5g	10.1g	576mg	1.4g
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 20 分
			Cooking	調理時間	約 10 分
			合計	調理時間	約 30 分

【Standby】

- 合わせダレの材料をボウルに全て入れ混ぜ合わせる。
- ごぼうは斜めスライスにし、水にさらす。人参は縦半分カットし3mm幅のスライス、いんげんは3cm位の長さに斜め切りにする。それぞれ下茹でする。
- 長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- こんにゃくは人参と形をそろえ、薄切りにし、さっと茹でする。
- 豪州産チルドビーフ ポイント(前バラ)は余分な脂や筋をカットし、薄切りにする。

【Cooking】

- 鍋にごま油、サラダ油を入れ熱し、にんにく、生姜、長ネギを炒め香りをだす。豪州産チルドビーフ ポイント(前バラ)を加え炒め、火が通ってきたらごぼう、人参、こんにゃくを加え食塩、胡椒で調味する。
- (1)に合わせダレを加え全体になじんだら、いんげん、白胡麻を加え混ぜ完成。

《本レシピにおける特記事項》

- ・ごぼう、人参は下茹ですることですっきりとタレが絡みます。
- ・食べ残しの多い根菜類は、牛肉と一緒にしっかりと味のタレで炒めることでご飯とも合うため、食が進みます。

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	豪州産チルドビーフ ポイント(前バラ)	ワールドコマース㈱		1000	g	70%		40.00	g		
2	ごぼう			1000	g	90%		20.00	g		
3	人参			200	g	80%		20.00	g		
4	いんげん			100	g	90%		10.00	g		
5	こんにゃく			1000	g	100%		15.00	g		
6	長ネギ			5000	g	80%		5.00	g		
7	生姜			100	g	100%		1.00	g		
8	にんにく			40	g	95%		1.00	g		
9	白胡麻			1000	g	100%		0.50	g		
10	食塩			1000	g	100%		0.30	g		
11	胡椒			1000	g	100%		0.10	g		
12	合わせダレ	醤油		1000	g	100%		7.00	g		
13		砂糖		1000	g	100%		2.00	g		
14		コチュジャン		1000	g	100%		1.00	g		
15		酒		1000	g	100%		2.00	g		
16	サラダ油			16500	g	100%		3.00	g		
17	ごま油			1000	g	100%		3.00	g		

1. 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】