

仔牛骨付きリブのグリル、エシャロットのフォンデュ添え ボルドレーズソース

1人前



キャッチコピー

仔牛骨付きリブのグリル、
定番のボルドレーズを添えて

レシピコンセプト・特徴

仔牛 OPリブを骨付きのままグリル、
甘めのエシャロットのフォンデュと
ボルドレーズソースを添えます。

仔牛 OPリブはクセが無く柔らかい肉質が特徴、
骨付きなので非常にボリューム、
一皿としての付加価値が上がります。

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	レストラン	ジャンル	洋食
レシピカテゴリー	メイン(肉がメインの料理)			調理方法	焼く
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
467Kcal	24g	15g	47g	51mg	3.3g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
12g	4.2g	1155mg	1597mg		
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
					牛肉
Process				Standby	調理時間
				Cooking	調理時間
				合計	調理時間
					約 30 分
					約 20 分
					約 50 分

【standby】

エシャロットフォンデュを作る
 (1) 蓋つきの鍋に無塩バターを入れ弱火で熱し、エマンセしたエシャロットを入れゆっくりとシュエする。
 (2) (1)の蓋をし、200℃のオープンに入れ、時折オープンから出しかき混ぜる。白ワインを加え甘さがしっかりできるまで加熱し、仕上げにアセゾネする。

ボルドレーズソースを作る
 (3) フォンドヴォーは煮詰めておく。
 (4) 鍋に赤ワイン、エシャロットシズレ、バルサミコ酢、グラニュー糖を入れ熱し、シロップ状になるまで煮詰める。
 (5) (4)に(3)を加え弱火で熱しエキユメする。濃度がついてきたらパッセし、再び弱火にかけアラナップになるまで煮詰める。
 (6) (5)をアセゾネし、仕上げにバターモンテする。

(7) クレソンは小枝に分け、水に放っておく。

【Cooking】

(1) 仔牛 OPリブは余分なスジや脂を取り除き、食塩、胡椒をふる。室温にしばらく置く。
 (2) 煙が出る位に熱したグリユに(5)のをせ、焼き色が格子になるよう両面焼く。
 (3) (2)を網を敷いたバットに取り、アルミホイル等をかけ焼き時間の約2倍寝かせる。
 (4) 皿にエシャロットフォンデュを敷き、(3)のをせる。ボルドレーズソースを流しクレソンを添え完成。

《本レシピにおける特記事項》

仔牛 OPリブの余分なスジや脂をしっかりと取り除きます。骨まわりは火が入りにくいので、 Tongue等で押し当て焼き付けます。

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	仔牛 OPリブ	ワールドコマース(株)		1000	g	85%		250.00	g		
2	下味	食塩		1000	g	100%		2.00	g		
3		胡椒		1000	g	100%		0.50	g		
4	エシャロット			1000	g	85%		80.00	g		
5	白ワイン			1000	g	100%		25.00	g		
6	無塩バター			450	g	100%		10.00	g		
7	食塩			1000	g	100%		1.00	g		
8	胡椒			1000	g	100%		0.50	g		
9	赤ワイン			1000	g	100%		50.00	g		
10	エシャロット			1000	g	85%		20.00	g		
11	フォンドヴォー			1000	g	100%		50.00	g		
12	バルサミコ酢			250	g	100%		15.00	g		
13	グラニュー糖			1000	g	100%		2.50	g		
14	無塩バター			450	g	100%		5.00	g		
15	食塩			1000	g	100%		0.50	g		
16	胡椒			1000	g	100%		0.10	g		
17	クレソン			100	g	70%		3.00	g		

3. 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】	