

# レシピ名:カリカリシマ腸とパクチーのサラダ仕立て

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

牛ラージンテストインの、お洒落な焼肉サラダ風

牛ラージンテストインをカリカリに焼き、  
たっぷりのパクチー、レモン果汁と和えたシンプルでお洒落なサラダ

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	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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム			
248Kal	4g	21g	9g	52mg	1.2g	2g	2g	298mg	651mg			
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	



Process (Standby) 調理時間 約 20 分

- 【牛ラージンテストイン(シマ腸)開きの下処理】  
(1)解凍して余分な脂をカットし、たっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。  
(2)食べやすい大きさにカットする。※1000g→約600g(歩留60%と設定)
- 香菜はちぎっておく。
- レモンはくし切りにする。

Process (Cooking) 調理時間 約 6 分

- 牛ラージンテストイン(シマ腸)開きに食塩、ブラックペッパーをまぶし、鉄板でカリカリになるまで焼く。
- 皿に、1と香菜を盛り、レモン果汁をかけ、糸とうがらし、レモンを添えて完成。

《調理時における特記事項》

シマ腸自体の脂で、カリカリに焼き上げます。

《提供時における特記事項》

焼き立てのカリカリシマ腸と香菜をさっと和え、レモン果汁のみでさっぱりとお召し上がり頂きます。

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	下処理済 牛ラージンテストイン(シマ腸)開き	ワールドコマース(株)		1000	g	60%		80.00	g		
2	香菜(パクチー)			100	g	80%		25.00	g		
3	食塩			1000	g	100%		1.50	g		
4	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.50	g		
5	糸とうがらし			10	g	100%		0.03	g		
6	レモン果汁			1000	g	50%		5.00	g		
7	レモン			1000	g	90%		20.00	g		
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											

トータルコスト【原価】