

# レシピ名: ハラミのレモンマリネステーキ

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

シンスカート(ハラミ)のケイジャン網焼きプレート

ハラミをレモンや香味野菜でマリネしたものを網焼きステーキに、お豆の煮込みを添えケイジャン風に仕上げました

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	焼く	煮る
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
799Kal	21g	61g	39g	180mg	2.4g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
11g	2g	622mg	702mg		
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	12	分
1. シンスカート(ハラミ)は繊維の方向でカットし、肉の厚み半分のところを横から切り込みを入れ開き、ステーキ状にし、食塩、ブラックペッパーで【下味】をつける。				
2. 【マリネを作る】 玉葱、セロリ(葉の部分も可)はみじん切りにし、その他【マリネ】の材料を全てバット等に入れて混ぜ合わせ、1を漬け込む。(約1時間)				
3. 【付け合せを作る】 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにく、玉葱を炒め、しんなりしてきたらブラックビーンズ水煮、水を加え、クミンパウダー、食塩、ブラックペッパーで調味する。				
4. レモンはくし切り、イタリアンパセリは大きめのみじん切りにする。				
※漬け込み時間は調理時間から除く。				

Process (Cooking)	調理時間	約	10	分
1. Standby2で【マリネ】したシンスカート(ハラミ)を中火でさっと両面網焼きにする。				
2. 【付け合せ】のブラックビーンズ煮込みを皿に盛り、カットした1のをせ、イタリアンパセリ、ブラックペッパーを散らし、レモンを添えて完成。				

≪調理時における特記事項≫

シンスカート(ハラミ)は焼く1時間前に室温に戻し、網は十分に焼いておきます。

≪提供時における特記事項≫

レモンをたっぷりと絞り、ブラックビーンズの煮込みをソース代わりに一緒に召し上がります。

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	シンスカート(ハラミ)	ワールドコマース(株)		1000	g	80%		120.00	g		
2	下味	食塩		1000	g	100%		0.50	g		
3		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.10	g		
4		レモン果汁		1000	g	50%		20.00	g		
5	マリネ	オリーブオイル		1000	g	100%		30.00	g		
6		玉葱		1000	g	85%		15.00	g		
7		セロリ		1500	g	60%		15.00	g		
8	付け合せ	ブラックビーンズ水煮		400	g	100%		120.00	g		
9		玉葱		1000	g	85%		20.00	g		
10		にんにく		40	g	95%		1.00	g		
11		クミンパウダー		5	g	100%		0.80	g		
12		食塩		1000	g	100%		0.50	g		
13		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.10	g		
14		オリーブオイル		1000	g	100%		3.00	g		
15	水		0	ml	100%		120.00	ml			
16	仕上げ	イタリアンパセリ		50	g	95%		1.00	g		
17		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.10	g		
18		レモン		1000	g	90%		40.00	g		
19											
20											
21											

トータルコスト【原価】