

# 牛ハチノスの香草パン粉焼き

1人前

キャッチコピー

パーティメニューにもお勧め、  
牛ハチノスを食べやすい香草パン粉焼きに。

レシピコンセプト・特徴

下茹でした牛ハチノスに、香草パン粉をつけ、  
たっぷりのオリーブオイルで揚げ焼きにした、  
イタリアンメインメニュー。  
ランチタイムでも提供可能な簡単工程、  
カフェやレストランのランチにもお勧めです。



季節	オールシーズン	提供業態イメージ	カフェテリア	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
1084Kcal	30g	92g	28g	646mg	2.8g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
6g	3g	457mg	1169mg		
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 15 分
					約 15 分
					約 30 分

**【Standby】**  
 (1)【牛ハチノスの下処理】  
 ① 鍋に下茹で用の材料を全て入れ熱し、沸騰したら牛ハチノスを加え、約2時間中弱火で下茹でをする。(※調理時間外)  
 (2) 香草パン粉用のパセリ、にんにくはみじん切りにし、香草パン粉の材料を全てボウルに入れ混ぜ合わせる。  
 (3) 付け合せ用の、レモンはくし切りに、ルッコラ、クレソンは6cm位の長さにカットする。

**【Cooking】**  
 (1) 牛ハチノスに食塩、ブラックペッパー、ガーリックパウダーをすり込み下味を付ける。  
 (2) バッター液の材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、(1)を両面くぐらす。  
 (3) パット等に入れた香草パン粉に(2)を入れ両面まんべんなくパン粉付けをする。  
 (4) フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、(3)を両面カリッと焼き上げる。  
 (5) 皿に付け合せ用のルッコラ、クレソン、ミニトマトを盛りサラダドレッシングをまわしかけ、(4)のをせ、レモンを添え完成。

### 《本レシピにおける特記事項》

牛ハチノスは解凍後、白ワインビネガーで下茹ですることで臭みを抜き、しっかりと柔らかい状態になります。  
 下味と香草パン粉に味をしっかりと付けていますが、トマトソースなどソースを添えアレンジするのもお勧めです。  
 このお料理はリヨンの伝統料理でもあり、フレンチではタブリエ・ド・サブールという名前の料理で、いわゆるハチノスのフライになります。

### 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	牛ハチノス	ワールドコマース(株)		1000	g	100%		120.00	g			
2	※下茹で用	白ワインビネガー		1000	g	100%		30.00	g			
3		水		0	ml	100%		200.00	ml			
4		ローリエ		5	g	100%		0.50	g			
5		ローズマリー		30	g	90%		3.00	g			
6		オレガノ		15	g	100%		1.00	g			
7		その他香味野菜						適量				
8		下味	食塩		1000	g	100%		1.00	g		
9	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.05	g			
10	ガーリックパウダー			50	g	100%		0.50	g			
11	香草パン粉	パセリ		150	g	80%		2.00	g			
12		にんにく		40	g	95%		2.00	g			
13		パルミジャーノチーズ		1000	g	95%		3.00	g			
14		パン粉		1000	g	100%		20.00	g			
15		食塩		1000	g	100%		1.00	g			
16	バター液	卵		1000	g	90%		55.00	g			
17		薄力粉		1000	g	100%		15.00	g			
18	揚げ焼き用	オリーブオイル		1000	g	100%		60.00	g			
19	付け合わせ	レモン		1000	g	90%		15.00	g			
20		ルッコラ		280	g	90%		15.00	g			
21		クレソン		100	g	70%		20.00	g			
22		ミニトマト		250	g	100%		10.00	g			
23		サラダドレッシング		320	g	100%		10.00	g			

1. 標準	トータルコスト【原価】	
	(1人前)トータルコスト【原価】	