

ミックスホルモン黒七味焼きそば

1人前



キャッチコピー

ハチノス、シマ腸、小腸、せんまい(ミックスホルモン)を使用した、黒七味入り京風焼きそば

レシピコンセプト・特徴

ハチノス、シマ腸、小腸、せんまい(ミックスホルモン)で作る九条葱と黒七味を加えた京風焼きそば。

高級感と創作性のある、新しい焼きそばに仕上げます。

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	SM	ジャンル	和食
レシピカテゴリー	主食(麺類)		調理方法	茹でる	炒める
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
351Kcal	46g	11g	14g	138mg	1.9g
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム		
6g	0g	230mg	141mg		
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・大豆
					ノン
Process				Standby	調理時間
				Cooking	調理時間
				合計	調理時間
					約 30 分
					約 5 分
					約 35 分

【Standby】

- (1) 【シマ腸、小腸の下処理】
 - ① 解凍し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。食べやすい大きさにカットする。
- (2) 【せんまいの下処理】
 - ① たっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。食べやすい大きさにカットする。(ひだに垂直にカットする。)
- (3) 【牛ハチノスの下処理】
 - ① 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、2時間程中弱火で下茹でをする。(※調理時間外)
- (4) にんにくはスライスする。
- (5) 九条葱は斜め切りにカットする。

【Cooking】

- (1) 包材にミックスホルモン、九条葱、中華麺、にんにくをセットし、小袋の黒七味を添えキットアップし完成。

《本レシピにおける特記事項》

ご家庭では、食塩、淡口醤油、酒、サラダ油を用意して頂き、仕上げます。
ハチノス、せんまいの分量はシマ腸、小腸の各1/2にしました。(他の部位と比べ加熱するとやや固めですので、アクセントになる程度の量を配合しています。)

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	ミックスホルモン (下処理分含む)	ハチノス	ワールドコマース(株)	1000	g	100%		10.00	g			
2		白ワインビネガー		1000	g	100%		15.00	g			
3		水		0	ml	100%		100.00	ml			
4		ローリエ		5	g	100%		0.25	g			
5		ローズマリー		30	g	90%		1.50	g			
6		オレガノ		15	g	100%		0.50	g			
7		その他香味野菜						適量				
8		シマ腸	ワールドコマース(株)		1000	g	80%		20.00	g		
9		小腸	ワールドコマース(株)		1000	g	80%		20.00	g		
10		せんまい	ワールドコマース(株)		1000	g	100%		10.00	g		
11	九条葱			100	g	90%		25.00	g			
12	中華麺			160	g	100%		150.00	g			
13	にんにく			40	g	95%		2.00	g			
14	黒七味			0.2	g	100%		0.20	g			
15												
1. 標準								トータルコスト【原価】				
								(1人前)トータルコスト【原価】				