

レシピ名:厚切りスパイシーローストビーフのライス仕立て

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

スパイシーな味付けのローストビーフのせて、ターメリックライス

クミンなどのスパイシーな味付けのローストビーフとターメリックライスの、アメリカ南部風ライスプレート

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			
658Kal	49g	35g	32g	57mg	2.5g	3g	3g	874mg	1224mg			
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・鶏肉	



Process (Standby)	調理時間	約	20	分
<ol style="list-style-type: none"> ポウルに【下味スパイス】を全て入れよく混ぜ合わせ、チャックロール(肩ロース)の固まりのまわりにまぶし、冷蔵庫で一晩寝かす。 1を120°Cに予熱したオーブンで40分間程焼いた後、アルミホイルで包み30分間程寝かす。 米を洗い、【ターメリックライス】の材料を全て炊飯器に入れ炊く。 冷凍フレンチフライを170°Cのフライヤーで2~3分間揚げる。 レモンはくし切りに、クレソンはちぎる。 いんげんは筋取りをし、茹でる。 <p>※寝かし時間、炊飯時間は調理時間から除く。</p>				

Process (Cooking)	調理時間	約	3	分
<ol style="list-style-type: none"> 皿に、Standby3で作った【ターメリックライス】を盛り、5mmの厚さにスライスしたチャックロールをのせ、いんげん、ミックスハーブ、クレソン、レモンを添えて、ドライミックスハーブをちらして完成。 				



《調理時における特記事項》

1は焼く前に約2時間かけて室温でもどしておくと美味しく焼くことができます。

《提供時における特記事項》

スパイスでしっかりと味付けされたチャックロールとライスと一緒に召し上がり頂けます。

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	チャックロール(肩ロース)	ワールドコマース(株)		1000	g	85%		150.00	g		
2	下味スパイス	ガーリックパウダー		50	g	100%		2.30	g		
3		クミンパウダー		5	g	100%		0.50	g		
4		シナモンパウダー		80	g	100%		0.20	g		
5		食塩		1000	g	100%		2.30	g		
6		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.70	g		
7		ブラウンシュガー		1000	g	100%		1.20	g		
8		米		1000	g	100%		75.00	g		
9	水		0	ml	100%		90.00	ml			
10	ターメリックライス	ターメリック		5	g	100%		0.50	g		
11		ガーリックパウダー		50	g	100%		0.50	g		
12		チリパウダー		50	g	100%		0.05	g		
13		食塩		1000	g	100%		0.20	g		
14		コンソメ		85	g	100%		1.00	g		
15	クレソン		100	g	70%		3.00	g			
16	いんげん		100	g	90%		20.00	g			
17	ミックスハーブ		48	g	100%		3.00	g			
18	レモン		1000	g	90%		20.00	g			
19	冷凍フレンチフライ		1000	g	100%		40.00	g			
20	ドライハーブミックス		1000	g	100%		0.80	g			
21	揚げ油						4.00	g			
トータルコスト【原価】											