

にんにく味噌ホルモン

1人前



キャッチコピー

牛小腸を使用した、おつまみ&トッピング兼用メニュー

レシピコンセプト・特徴

粒にんにくとホルモンを味噌で絡めた、濃厚なおつまみ。
ラーメン、丼以外では、冷奴やサラダにトッピングするのもお勧めです。

季節	オールシーズン	提供業態イメージ	居酒屋	ラーメン屋	ジャンル	和食
レシピカテゴリー	トッピング・おつまみ		調理方法	煮る	茹でる	

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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム
234Kcal	25g	11g	7g	14mg	1.2g	3g	1.9g	316mg	721mg

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	ノン
													牛肉・大豆	

Process	Standby	調理時間	約	40	分
	Cooking	調理時間	約	30	分
	合計	調理時間	約	70	分

【Standby】
【牛小腸の下処理】
解凍後、たっぷりの水から火にかけ沸騰させ、一旦茹でこぼす。
鍋に水と茹でこぼした牛小腸、ネギの青い部分、にんにく、生姜など(※分量外)を入れ、再び沸かし30分程茹で上げ、食べやすい大きさにカットする。

(1) にんにくは皮を剥き、半分にカットし芽を抜く。鍋に水を入れ、にんにくを加え沸かし、ひと煮立ちさせる。

(2) 長ネギはみじん切りにする。

(3) 生姜はすりおろす。

【Cooking】

(1) 鍋にサラダ油を入れ熱し、長ネギのみじん切りを香りが出るまで炒める。

(2) (1)の鍋に牛小腸、輪切りとうがらし、にんにくを加え、サッと炒めたら出汁、砂糖、酒、みりん、生姜、醤油を加え、10分程煮込む。

(3) (2)に味噌を溶き入れ、更に15分程煮込み完成。

《本レシピにおける特記事項》

完成後、5時間程粗熱を取りそのまま寝かした方が味が落ち着き美味しくなります。
味噌の種類によって味が異なります。甘口タイプの味噌がお勧めです。

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	牛小腸	ワールドコマース(株)		1000	g	34%		30.00	g	※下処理済み	
2	煮込みダレ	味噌		1000	g	100%		25.00	g		
3		砂糖		1000	g	100%		5.00	g		
4		酒		1000	g	100%		5.00	g		
5		みりん		1000	g	100%		5.00	g		
6		醤油		1000	g	100%		1.50	g		
7		生姜		100	g	80%		1.50	g		
8		出汁(濃縮率に準じ、水と合わせたもの)		5000	g	100%		50.00	g		
9		輪切りとうがらし			1000	g	100%		0.10	g	
10	にんにく			40	g	95%		25.00	g		
11	長ネギ			5000	g	80%		10.00	g		
12	サラダ油			16500	g	100%		2.00	g		
13	※ 万能葱など(あしらえ)										
14											

2. メニュー開発サービス	トータルコスト【原価】	
	(1人前)トータルコスト【原価】	