

牛カルビ肉の湯引き エスニックソース

1人前

キャッチコピー

チャックリブ(三角バラ)のエスニックサラダ仕立て

レシピコンセプト・特徴

チャックリブ(三角バラ)の湯引き、にんにく、生姜、ナンブラー、ピネガー、クミン、パクチーのエスニックソースをたっぷりかけて頂くサラダ感覚の前菜メニュー



季節	オールシーズン	提供業態イメージ	レストラン	ジャンル	アジア・エスニック他			
レシピカテゴリー	前菜(サラダ)		調理方法	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			
246Kcal	4g	20g	11g	186mg	1.1g			
食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム	アレルギー				
2g	2g	273mg	862mg	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								
Process				Standby	調理時間	約	10	分
				Cooking	調理時間	約	5	分
				合計	調理時間	約	15	分

【Standby】

(1) チャックリブ(三角バラ)はスライスする。
 (2) にんにく、生姜はすりおろす。
 (3) エスニックソースの材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
 (4) パクチーは適当な大きさにちぎる。

【Cooking】

(1) チャックリブ(三角バラ)を湯引きにし、氷水にさらし、水気を切る。
 (2) (1)とパクチーを混ぜ、エスニックソースで和え、皿に盛り完成。

《本レシピにおける特記事項》

チャックリブ(三角バラ)は薄切りにし、3~5秒位の湯引きでサッと上げてピンク色に仕上げます。

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	チャックリブ(三角バラ)	ワールドコマース(株)		1000	g	90%		60.00	g		
2	エスニックソース	にんにく		40	g	95%		1.00	g		
3		生姜		100	g	80%		1.00	g		
4		ナンブラー		1000	g	100%		10.00	g		
5		醸造酢		1800	g	100%		15.00	g		
6		はちみつ		2500	g	100%		2.00	g		
7		レモン果汁		1000	g	50%		2.00	g		
8		クミンパウダー		5	g	100%		0.10	g		
9		輪切りとうがらし		1000	g	100%		0.40	g		
10		パクチー			100	g	80%		25.00	g	
11											
12											
13											
14											
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】	