

牛カルビ肉の西京焼き

1人前



キャッチコピー

チャックリブ(三角バラ)の味噌漬け焼き

レシピコンセプト・特徴

チャックリブ(三角バラ)を西京味噌で漬け込んだシンプルな美味しさ、レアに焼き上げ、厚切りカットし提供します。

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	和食
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	食物繊維	塩分	カリウム	ナトリウム					
587Kcal	16g	45g	20g	110mg	2.8g	3g	2g	379mg	782mg					
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	10	分
	Cooking	調理時間	約	10	分
	合計	調理時間	約	20	分

【Standby】

(1) 白味噌、みりん、酒をよく混ぜ合わせる。

(2) チャックリブ(三角バラ)に(1)を塗り、ラップ等で包みひと晩漬け込む。

【Cooking】

(1) チャックリブ(三角バラ)の周りの漬け込み地を落とす。

(2) フライパンを熱し、サラダ油を入れなじんだら、(1)を入れ中火で焼く。

(3) 焼いてからバット等に移し、温かいところに置き、5分程蒸らす。

(4) (3)を15mm厚にスライスし、皿に盛り完成。木の芽等を添える。

《本レシピにおける特記事項》

漬け込み時間で味が変わってきます。お好みの漬け込み具合で調理してください。(当レシピではやや控えめの塩分で仕上げています。)

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	チャックリブ(三角バラ)	ワールドコマース(株)		1000	g	90%		120.00	g		
2	漬け込み地	白味噌		1000	g	100%		30.00	g	西京味噌	
3		みりん		1000	g	100%		9.00	g		
4		酒		1000	g	100%		9.00	g		
5		サラダ油			16500	g	100%		5.00	g	
6	木の芽										
7											
8											
9											
10											
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】	