

仔牛骨付きリブのミラノ風カツ シトロンコンフィ添え

1人前



キャッチコピー

スタンダードなミラノ風カツレツに
シトロンコンフィを添えて

レシピコンセプト・特徴

スタンダードなミラノ風カツレツにシトロンコンフィを添えた
アレンジカツレツ。

チーズをたっぷり混ぜ込んだパン粉で揚げ焼きにした
カツレツに、シトロンコンフィと
フレッシュトマトと組み合わせたソースを添え、
爽やかに仕上げます。

仔牛 OPリブはクセが無く柔らかい肉質が特徴、
肉たたきでたたくことでかなりの大きさになり、
骨付きなので非常にボリューム。付加価値が上がります。

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	洋食
レシピカテゴリー	メイン(肉がメインの料理)		調理方法	揚げる	

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
756Kcal	19g	51g	52g	62mg	4.7g	2g	7.7g	1030mg	2989mg

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	

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】

シトロンコンフィを作る(作りやすい量:レモン500g(約6個)、岩塩300g、熱湯)

- たっぷりの水で無農薬レモンを洗い、先端から十字の切り込みを入れる。
- レモンの十字の切り込みを広げ、岩塩を中央に入れ込み、瓶などの容器に適当なすき間をある程度残しながら詰め込む。
- (2)に熱湯を流し入れ、蓋をし密閉状態にする。冷暗所で約1ヶ月発酵させる。(週に1度、瓶を振る)(※調理時間外)

【Cooking】

- 仔牛 OPリブに食塩、胡椒を両面しっかりと振る。強力粉を振り、たいて余分な粉をはらう。
- ほぐした卵と水を混ぜ合わせ、卵液を作り、(1)をくぐらす。
- パン粉とグラノパダーノを混ぜ合わせたバットに(2)を入れ、まんべんなくチーズパン粉を付ける。
- フライパンにたっぷりのオリーブオイルを入れ加熱し、両面を揚げ焼きする。骨の部分はしっかりとアロゼする。
- ミニトマトとシトロンコンフィをそれぞれ約1cm角にカットし、ボウルに入れEXオリーブオイルでサッと和える。
- ボウルにリーフミックスを入れ、EXオリーブオイル、食塩、ブラックペッパーをふり、さっと和える。

《本レシピにおける特記事項》

ミニトマトとシトロンコンフィはしっかりと和えることで、レモン風味の爽やかなケッカソースになります。

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	仔牛 OPリブ	ワールドコマース(株)		1000	g	85%		250.00	g		
2	下味	食塩		1000	g	100%		1.25	g		
3		胡椒		1000	g	100%		0.50	g		
4	卵液	卵		1000	g	90%		25.00	g		
5		水		0	g	100%		5.00	g		
6	強力粉			1000	g	100%		3.00	g		
7	チーズパン粉	パン粉		1000	g	100%		15.00	g		
8		グラノパダーノ		1000	g	95%		5.00	g		
9	オリーブオイル							30.40	g	揚げ油	
10	シトロンコンフィ	無農薬レモン		1000	g	100%		10.00	g		
11		岩塩		1000	g	100%		5.00	g		
12		水		0	g	100%		25.00	g	熱湯	
13	ミニトマト			250	g	100%		60.00	g		
14	EXオリーブオイル			1000	g	100%		8.00	g		
15	ガルニチュール	リーフミックス		50	g	90%		15.00	g		
16		EXオリーブオイル		1000	g	100%		5.00	g		
17		食塩		1000	g	100%		0.60	g		
18		ブラックペッパー		1000	g	100%		0.30	g		
19	イタリアンパセリ			50	g	95%		1.00	g		

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】