

レシピ名: マルチョウの葱味噌詰め焼き							1人前						
キャッチコピー				レシピ特徴・コンセプト									
ラーズインテスティンの焼き物メニュー				葱味噌をマルチョウに詰め込み焼き上げた、おつまみ居酒屋メニュー									
季節	オールシーズン	提供業態イメージ	外食(居酒屋)			ジャンル	和食						
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				
306Kcal	9g	21g	17g	29mg	2.7g	2g	5g	360mg	2048mg				
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・大豆	



Process (Standby)	調理時間	約 15 分
<p>1. 【ラーズインテスティン(丸腸)を下処理する】</p> <p>①解凍してたっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。</p> <p>②食べやすい大きさ(3~4cm位)にカットする。</p> <p>※880g→約735g(歩留84%と設定)</p> <p>2. 【葱味噌を作る】</p> <p>長ネギ、にんにくはみじん切りにし、味噌を和えて、【葱味噌】を作る。</p>		

Process (Cooking)	調理時間	約 8 分
<p>1. 食塩をふったラーズインテスティンの管の中に、【葱味噌】を詰め込む。</p> <p>2. 1をフライパンもしくは鉄板の上で焼く。</p> <p>3. 2を皿に盛り、七味をかけて完成。</p>		



≪調理時における特記事項≫

焼いている時に出てきてしまった葱味噌は周りに絡めるようにして、香ばしく焼き上げます。

≪提供時における特記事項≫

七味をたっぷりと添えます。

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	下処理済	オーストラリア産ラーズインテスティン(丸腸)	ワールドコマース㈱		1000	g	84%		150.00	g	牛肉	
2		食塩			1000	g	100%		2.00	g		
3		長ネギ			5000	g	80%		42.00	g		
4		味噌			1000	g	100%		24.00	g		
5		にんにく			40	g	95%		2.00	g		
6		七味			25	g	100%		0.50	g		
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
											トータルコスト【原価】	