

レシピ名:みすじのたたき 3種ソース添え

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

オイスターブレード(みすじ)の美味しさを味わう3種ソースのたたき

トマト、ゆず、わさびを使用した3種の特製ソースで味わう、
オイスターブレード(みすじ)のたたき

提供シーズン	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			
248Kal	6g	14g	21g	20mg	1.2g	1g	1g	471mg	457mg			
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・ゼラチン	



Process (Standby) 調理時間 約 30 分

- オイスターブレード(みすじ)は室温にもどし、フォークで刺して下味が入りやすくし、塩コショウで下味をつける。
- 【オニオンスライスを作る】
たまねぎは薄くスライスして水に晒し、オニオンスライスを作っておく。
- 【フレッシュトマトソースを作る】
ミニトマトは約1cmの采の目、青じそは粗みじん切りにし、食塩、オリーブオイル、にんにく(すりおろしたもの)を混ぜてフレッシュトマトソースを作る。
- 【ゆずジュレソースを作る】
だし汁・柚子ポン酢を混ぜて鍋で熱してクックゼラチンを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしてゆずジュレソースを作る。
- 【わさびバルサミコソースを作る】
きざみわさび・バルサミコ酢をよく混ぜてわさびバルサミコソースを作る。

Process (Cooking) 調理時間 約 40 分

- 【たたきを作る】
フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、Standby1で下味をつけたオイスターブレード(みすじ)を焼きつける。
- アルミホイルに包み、20分間ほど寝かせ、5mm程度に削ぎ切りにする。
- 皿にStandby2で作った【オニオンスライス】を敷き、2のをせ、万能葱、【オニオンスライス】をのせる。
- 【フレッシュトマトソース】・【ゆずジュレソース】・【わさびバルサミコ】を小鉢に入れて添える。
- 【ゆずジュレソース】の上に飾り用のゆず皮をのせて、完成。

《調理時における特記事項》

焼き上げたオイスターブレード(みすじ)は、温度が低いところには置かず、比較的温かい場所におくと温度が全体に回りちょうど良い仕上がりになります。

《提供時における特記事項》

オイスターブレード(みすじ)は赤肉とサシのバランスが良く、塩だけで食べても十分美味しいですが、それぞれのソースの味の変化をお楽しみ頂きます。

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	オイスターブレード(ミスジ)	ワールドコマース㈱		1000	g	100%		100.00	g	牛肉	
2	食塩			1000	g	100%		0.50	g		
3	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.25	g		
4	オリーブオイル			1000	g	100%		1.50	g		
5	ミニトマト			250	g	100%		20.00	g		
6	青じそ			100	g	90%		0.50	g		
7	食塩			1000	g	100%		0.50	g		
8	オリーブオイル			1000	g	100%		5.00	g		
9	にんにく			40	g	95%		0.25	g		
10	出汁(濃縮率に準じ、水と合わせたもの)			5000	g	100%		10.00	g		
11	ゆずジュレソース			350	g	100%		12.00	g		
12	粉末ゼラチン			1000	g	100%		0.26	g		
13	飾り用			300	g	80%		0.30	g		
14	わさび			30	g	100%		5.00	g		
15	バルサミコ			250	g	100%		15.00	g		
16	オニオンスライス			1000	g	85%		25.00	g		
17	万能葱			100	g	90%		3.00	g		
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
										トータルコスト【原価】	