

恵方牛チャーハン巻き

1本



キャッチコピー

豪州産トリミングを使用した恵方巻きメニュー

レシピコンセプト・特徴

酢飯の部分がチャーハンになった
アレンジ恵方巻きメニューです。

チャーハンと合うように、
豪州産トリミングは甘辛な味付けにしました。

豪州産トリミング(牛肉)、人参、ほうれん草、卵、
長ネギ、胡麻、にんにくの7つの具材で構成しました。

酢飯が苦手なお子様にもおすすめです。

季節	冬	提供業態イメージ	量販店	ジャンル	和食
レシピカテゴリー	主食(ごはんもの)		調理方法	炒める	煮る
主要栄養素					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
1146kcal	34.1g	53.3g	125.1g	1688mg	4.2g
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、胡麻、大豆、牛肉	
Process			Standby	調理時間	約 30 分
			Cooking	調理時間	約 2 分
			合計	調理時間	約 32 分

【Standby】
 (1) 豪州産トリミングは余分な脂をカットし、薄切りにする。すべての調味料を加え、軽く煮込んだら火を止め、8時間以上寝かす。
 (2) 人参は細切りのものを用意し、ごま油で炒め食塩、砂糖で調味する。ほうれん草は茹でる。
 (3) 長ネギはみじん切りのものを用意する。ごま油、サラダ油の半量を鍋に入れ熱し、溶き卵を入れ炒り卵を作り、一度ボウルに取り出す。残りのごま油、サラダ油を入れ、おろしにんにく、長ネギを香りが出てくるまで炒める。ごはんを加えさらに炒め、Cの合わせ調味料を加え味付けする。炒り卵を戻し、全体がなじんだら冷却する。

【Cooking】
 海苔を用意する。海苔にチャーハンをのせ、その上に【Standby】の(1)～(2)の具材を配置し並べて巻く。

《本レシピにおける特記事項》

- ・チャーハンパラパラではなく、ややしっとり仕上げた方が巻きやすくなります。
- ・具材の卵、長ネギ、胡麻、にんにくはチャーハンに含まれております。

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	豪州産トリミング	ワールドコマース㈱		1000	g	70%		100.00	g		
2	水			0	g	100%		50.00	g		
3	酒			1000	g	100%		15.00	g		
4	醤油			1000	g	100%		15.00	g		
5	砂糖			1000	g	100%		10.00	g		
6	おろし生姜			100	g	100%		1.00	g		
7	人参			200	g	80%		10.00	g		
8	ごま油			1000	g	100%		1.00	g		
9	砂糖			1000	g	100%		0.20	g		
10	食塩			1000	g	100%		0.10	g		
11	ほうれん草			50	g	90%		20.00	g		
12	ごはん			1000	g	100%		300.00	g		
13	長ネギ			5000	g	80%		10.00	g		
14	おろしにんにく			300	g	100%		3.00	g		
15	卵			1000	g	90%		60.00	g		
16	チャーハン	B	食塩	1000	g	100%		0.60	g		
17			胡椒	1000	g	100%		0.10	g		
18			コチュジャン	1000	g	100%		5.00	g		
19			オイスターソース	1800	g	100%		5.00	g		
20			白胡麻	1000	g	100%		1.00	g		
21	ごま油			1000	g	100%		3.00	g		
22	サラダ油			16500	g	100%		7.00	g		
23	焼海苔			50	g	100%		3.00	g		

4. 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】	