

レシピ名: 牛バラ肉の梅肉と生姜たっぷり牛丼

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

ナーベル(後バラ)のさっぱり牛丼

生姜をこれでもか、というくらいたっぷり入れた女性が楽しめる牛丼、アクセントに梅の香りを添えました

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	主食(ごはん類)		調理方法	煮る								
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			
602Kcal	67g	28g	18g	16mg	2.1g	2g	4g	412mg	1489mg			
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	8	分
<ol style="list-style-type: none"> ナーベル(後バラ)は薄切りにする。 【牛丼煮汁】用の生姜はすりおろし、【仕上げ用】の生姜は千切りにして針生姜にする。 万能葱は小口切りに、玉葱は5mm位のスライスにカットする。 ごはんを炊く。(※調理時間から除く) 				

Process (Cooking)	調理時間	約	10	分
<ol style="list-style-type: none"> 鍋に出汁を入れ熱し、ひと煮立ちしたら、ナーベル(後バラ)、玉葱を加えて加熱する。 1に、酒、みりん、すりおろした生姜、醤油、梅肉1/2を加えて、煮汁が半分くらいになったら火を止める。 器にごはんを盛り、2をかけ、針生姜、梅肉1/2、万能葱をのせて完成。 				

《調理時における特記事項》

ナーベル(後バラ)は煮込み過ぎると固くなるので注意します。

《提供時における特記事項》

さっぱりとした味わいに仕上げるため、砂糖は使用せずみりんを生かしました。お好みや季節で薬味野菜等を添えるのもお勧めです。

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	ナーベル(後バラ)	ワールドコマース㈱		1000	g	80%		80.00	g	牛肉	
2	玉葱			1000	g	85%		50.00	g		
3	牛丼煮汁	出汁(濃縮率に準じ、水と合わせたもの)		5000	g	100%		80.00	g		
4		酒	1000	g	100%		5.00	g			
5		みりん	1000	g	100%		5.25	g			
6		生姜	100	g	80%		10.00	g		すりおろし	
7		醤油	1000	g	100%		10.00	g			
8	仕上げ用	生姜		100	g	80%		10.00	g	針生姜	
9	梅肉			310	g	100%		10.00	g		
10	万能葱			100	g	90%		5.00	g		
11	ごはん			1000	g	100%		160.00	g		
12											
13											
14											
15											
16											
17											
トータルコスト【原価】											