

レシピ名:牛さがりと九条ネギのホイル焼き

1人前

キャッチコピー

レシピ特徴・コンセプト

シックスカートをを使用した和風おつまみメニュー

牛さがりと九条ネギ、にんにくをホイル焼きにした、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			
176Kcal	6g	5g	23g	16mg	1.4g	1g	2g	453mg	634mg			
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	



Process (Standby)	調理時間	約	10	分
<ol style="list-style-type: none"> シックスカート(さがり)は一口大にカットし、食塩、胡椒、酒で【下味】を付ける。 にんにくはスライスする。 九条ネギは斜めスライスにする。 				

Process (Cooking)	調理時間	約	8	分
<ol style="list-style-type: none"> ホイルに、シックスカート(さがり)、九条ネギ、にんにくをのせて、しっかりと密閉し、220℃に予熱したオープンで8分間程焼く。 ブラックペッパーをふり完成。 				



《調理時における特記事項》

シックスカート(さがり)はしっかりと下味をつけます。5~10分間程の時間を置くことで、更に柔らかく仕上がります。

《提供時における特記事項》

お好みで七味を添えて、提供します。

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	シックスカート(さがり)	ワールドコマース㈱		1000	g	68%		100.00	g	牛肉	
2	下味	酒		1000	g	100%		15.00	g		
3		食塩		1000	g	100%		1.50	g		
4		胡椒		1000	g	100%		0.50	g		
5	九条ネギ			5000	g	80%		25.00	g		
6	にんにく			40	g	95%		8.00	g		
7	ブラックペッパー			1000	g	100%		0.10	g		
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
トータルコスト【原価】											