

レシピ名 : トマトキムチホルモンナベ											1人前								
キャッチコピー					レシピ特徴・コンセプト														
スモールインテスティン(小腸)を使用したトマトホルモン鍋					スモールインテスティン(小腸)、キムチ、トマト、チーズを入れた、女性向けスタイリッシュホルモン鍋														
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			韓国風									
レシピカテゴリー	メイン(肉)				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	
466Kal		23g		32g		22g		98mg		2.8g		7g		3g		989mg		1108mg	
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・豚肉・鶏肉・大豆				



Process (Standby)			調理時間		約 10 分	
1. 【スモールインテスティン(小腸)を下処理する】 ①解凍して余分な脂をカットして、たっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあげておく。 ②食べやすい大きさにカットする。						
2. 【具材を用意する】 ①キャベツを食べやすい大きさにカットする。 ②ニラは6cm程の長さにカットする。 ③ごぼうはさがきにしてお水に晒し、ザルに上げて水気を切る。 ④にんにくは薄切りにカットする。 ⑤ミニトマトは半分にカットする。						



Process (Cooking)			調理時間		約 30 分	
1. 鍋に水、中華スープのもと(顆粒タイプ)、トマトホール、味噌、砂糖、醤油を入れ、一煮立ちさせる。 2. チゲ用鍋に1とStanby1で下処理したスモールインテスティン(小腸)、にんにく、鷹の爪、キムチを入れて約20分程煮込む。 3. 2にキャベツ、もやし、さがきごぼうを加え、火が通るまで煮込む。 4. 3にニラとミニトマトを入れて、上にシュレットチーズ(ミックス)をかけ溶けたら完成。						

《調理時における特記事項》						
味噌はコチュジャンに変え、更にピリ辛に仕上げるのもお勧めです。						

《提供時における特記事項》						
ニラとミニトマトはサッと煮込みます。スモールインテスティンの脂がトマトの酸味と相性がよく、さっぱりスープでお野菜をたっぷりを頂くことができます。						

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	下処理済	オーストラリア産	スモールインテスティン(小腸)	ワールドコマース㈱		1000	g	50%		100.00	g	牛肉	
2	具材	キャベツ				1000	g	70%		100.00	g		
3		もやし				200	g	80%		40.00	g		
4		にんにく				40	g	95%		2.50	g		
5		ごぼう				1000	g	90%		25.00	g		
6		ニラ				100	g	80%		32.00	g		
7		ミニトマト				250	g	100%		25.00	g		
8		キムチ				1000	g	100%		40.00	g		
9	スープ	水				0	ml	100%		150.00	ml		
11		味噌				1000	g	100%		9.00	g		
12		砂糖				1000	g	100%		0.25	g		
13		醤油				1000	g	100%		1.70	g		
14		中華スープのもと(顆粒タイプ)				250	g	100%		4.00	g		
15		鷹の爪				1000	g	100%		0.50	g		
16		トマトホール缶				240	g	100%		67.50	g		
17	シュレットチーズ(ミックス)				1000	g	100%		15.00	g			
18													
									トータルコスト【原価】				