

レシピ名:ピリ辛韓国風肉じゃが							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)と野菜のピリっと辛い韓国風肉じゃが				スモールインテスティン(小腸)とじゃがいも、人参と一緒に煮込んだピリ辛の本格韓国風肉じゃが								
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			
468Kal	34g	28g	17g	63mg	3.2g	4g	5g	776mg	2010mg			
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・魚介類	



Process (Standby)	調理時間	約	20	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、たっぷりの水で火にかけ茹でこぼし、ザルにあけておく。				
②食べやすい大きさにカットする。				
2. 人参は乱切りに、じゃがいもは皮を剥き大きめに切る。 (大きい物なら3~4等分位、小さい物なら2等分位) 玉葱はくし切りにカットする。				
3. にんにくはスライスする。				
4. 青とうがらしは小口切りにする。				

Process (Cooking)	調理時間	約	40	分
1. 鍋に水、酒、Standby1で下処理したスモールインテスティン(小腸)、人参、じゃがいも、玉葱、にんにくを入れて加熱する。				
2. 2が沸騰したら中火にし、砂糖、醤油、コチュジャンを加え、アクをとりながら更に15分間程煮込む。				
3. 2に粉とうがらし、輪切りとうがらし、味噌、パプリカ粉を加えて、更に20分間程弱火で煮込む。				
4. 皿に盛り付け、Standby4でカットした青とうがらしを飾り完成。				

◀調理時における特記事項▶

スモールインテスティン(小腸)は水で下茹でする程度で臭みや汚れもありません。

◀提供時における特記事項▶

野菜はじゃがいもや人参のほかに、ごぼうやかぼちゃなど根菜類なら何でも合います。スモールインテスティンの脂と旨味がたっぷり浸み込み美味しく頂けます。

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	人参				200	g	80%		20.00	g		
3	じゃがいも				1000	g	90%		60.00	g		
4	玉葱				1000	g	85%		60.00	g		
5	にんにく				40	g	95%		4.00	g		
6	酒				1000	g	100%		12.00	g		
7	水				0	ml	100%		200.00	ml		
8	砂糖				1000	g	100%		3.00	g		
9	醤油				1000	g	100%		8.00	g		
10	粉とうがらし				1000	g	100%		0.50	g		
11	輪切りとうがらし				1000	g	100%		0.10	g		
12	味噌				1000	g	100%		25.00	g		
13	コチュジャン				1000	g	95%		8.00	g		
14	パプリカ粉				1000	g	100%		1.00	g		
15	青とうがらし				30	g	80%		2.00	g		
16												
17												
トータルコスト【原価】												