

メニュー出力画面 << サンプルイメージ >>

赤ピーマンの豆腐ハンバーグ詰め

メニューコード:1501-A
更新日:2012/09/01(土) 承認日:2012/09/01(土)

作成者:小林太郎, 承認者:山本太郎



基本情報

| | | | |
|--------|------------------------------------|--------|------|
| 利用業態 | ファミレス | メニュー区分 | 主菜 |
| メニュー種別 | グランド | | |
| 特徴 | 鶏挽肉と絹豆腐を使用し、ローカロリーなピーマンの肉詰め仕上げました。 | | |
| 販売価格 | 750円 | 粗利益 | 518円 |
| 原価 | 232円 | 原価率 | 31% |

| | | | | | | | |
|---------|------|-----|-----|------|---------|------|-----|
| アレルギー物質 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | かに |
| | あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ |
| | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも |
| | やまいも | りんご | バナナ | ゼラチン | | | |
| | 米 | ごま | 魚介類 | | | | |
| アレルギーなし | | | | | | | |

| | | |
|----------|---|--------------------------------|
| コンタミの可能性 | 有 | 原料由来では、えび・いくら。店内コンタミの注意。まな板共有。 |
|----------|---|--------------------------------|

| | | | |
|-------------|---------|--------------|------|
| カロリー(1食あたり) | 385kcal | 食塩相当量(1食あたり) | 1.8g |
|-------------|---------|--------------|------|

分量表(原価管理)

| 種別 | コード | 材料名 | 取扱い | 分量 | 歩留単価 | 原産国 | アレルギー | コンタミ |
|----|--------|--------------------------------|-----------|---------|------|---------|---------|------|
| 仕掛 | 100100 | 豆腐ハンバーグだね | | 200.00g | 180 | - | 卵,大豆,鶏肉 | 無 |
| 材料 | 100101 | 赤ピーマン(2個分) 規格書 | インフォ食品(株) | 2個 | 20 | 日本 | - | 無 |
| 材料 | 100102 | 薄力粉 規格書 | | 3g | 0.6 | アメリカ合衆国 | 小麦 | 無 |
| 材料 | 100103 | サラダ油 | | 5g | 1.2 | - | - | 無 |

調理工程

| | |
|--------|-----|
| 調理時間合計 | 11分 |
|--------|-----|

| 手順 | 調理内容 | 調理時間 | 画像 |
|-----|---|------|----|
| 【1】 | ピーマンはヘタを取らずに1/2の縦割りにカットします。 水洗いをし、種を取り除いておきます。 | 1分 | |
| 【2】 | ピーマンの内側に薄力粉を茶こしで薄くふり、スタンバイしておいた豆腐ハンバーグだねを詰めます。 ピーマンの隙間を埋めるように、指の腹で押し込むような感じでみっちり詰め込んでください。 | 2分 | |
| 【3】 | 表面に薄く薄力粉をまぶします。 | 1分 | |
| 【4】 | フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを並べ(肉のほうを下側)、中火でこんがりとし焦げ目がつくまで3分間焼く。 焼き目がついたらひっくり返してまた3分間フタをして蒸し焼きにします。 | 6分 | |
| 【5】 | 焼きあがったらお皿に表裏交互に並べて出来上がりです。 | 1分 | |