

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

1. 五目寿司



材料:

- 米4cap 酒大1 水4cap 人参1/2本 干し椎茸5枚
揚げ3枚 蓮100g さや50g 卵3個 海苔
A. 出し汁200cc 砂糖大2 薄口醤油大4 (人参)
B. Aの残り汁 砂糖大1 醤油大1 (椎茸)
C. Bの残り汁 砂糖大3 醤油大1 (揚げ)
D. 酢50cc 砂糖大1 塩小1/4 (蓮)
E. 酢80cc 薄口醤油大1 (合わせ酢)

手順:

1. 人参は3cm千切り 椎茸は戻して千切り 揚げは油抜きして横半分に切り千切り 蓮は银杏切り 酢水に漬けアク止め さやは塩茹で線きり 卵は砂糖小1で薄焼き卵を焼き千切り
2. Aで人参 Bで椎茸 Cで揚げを煮ておく 蓮は酢水で茹でDを煮立てた中に漬ける
3. 米を炊いてEの合わせ酢で酢飯を作る 2を混ぜて錦糸卵 海苔を散らす

2. 白和え

材料:

- A. 人参50g 椎茸2枚 こんにゃく1/4枚
B. 豆腐1丁 白胡麻40g 砂糖大4 塩小2/3

手順:

1. 人参 椎茸千切り こんにゃくは薄切り茹でておく
2. 出し汁300cc 塩小1/4 砂糖小2 醤油小2で10分煮る
3. 豆腐は茹で水気を切り 当たり胡麻他と合わせ食べる直前に和える



“Cooking Salon KOMORI”

3-10-8-C Kataseyama, Fujisawa, Kanagawa, 251-0033 JAPAN

TEL / FAX: 0466-50-1765

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

3. 炒り鶏



材料:

鶏もも肉1枚 小芋600g 人参1本 さや
ごぼう100g 蓮100g

手順:

1. 鶏は一口大 小芋は皮を剥いて固めに茹でサッとぬめりを取る ごぼうは斜め切り 蓮乱切り
2. 油で鶏 芋 ごぼうを炒め出し汁300cc 砂糖大3 醤油大2.5 味醂大1で煮込み仕上げに醤油小1.5を入れる
3. 蓮は酢水で茹で 酢大2 砂糖大2 水大3 塩に漬ける
4. 人参 さやはサッと茹で 出し汁150cc 醤油小1/3 塩小1/4で軽く煮る
5. 全部を杉盛りに盛りつける

“Cooking Salon KOMORI”

3-10-8-C Kataseyama, Fujisawa, Kanagawa, 251-0033 JAPAN

TEL / FAX : 0466-50-1765