

# Cooking Salon Komori

今日のレシピ

## 1. 蓮入りひじき



材料:

蓮200g ひじき戻して300g 油揚げ3枚

手順:

1. ひじきは戻しておく 揚げは油抜き短冊切り 蓮は乱切り
2. 油で蓮を炒め ひじきを加え2分程炒めて 揚げ 出し汁500cc 砂糖大8を加え 中火で4分炒め 醤油 100ccを入れ落とし蓋をして弱火で15分

## 2. 卵豆腐

材料:

卵6個 出し汁300cc 塩小1/3  
白醤油小1/2 味醂小1

手順:

1. 出し汁他を合わせ一煮立ちさせ冷ます
2. 卵を割り1を加え裏ごす 型に入れ 中火で15分蒸す
3. 出し汁200cc 白醤油小1 味醂大1を 合わせ 出来上がった上からかける



*“Cooking Salon KOMORI”*

*Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)*

*TEL / FAX : 0467-48-3303*

# Cooking Salon Komori

今日のレシピ

## 3. 冷やし鉢



材料:

茄子4本 南瓜400g 鶏ひき肉400g  
アスパラガス4本 黄 赤パプリカ各1個

手順:

1. 茄子は輪切り 南瓜櫛型 アスパラ5cmに切り  
パプリカ千切りにして素揚げ
2. 出し汁400cc 白醤油大5 味醂大1.5 砂糖小2  
酒大1を沸かして1を漬け込む
3. 出し汁200cc 砂糖大2.5 醤油大1.5 味噌小1 当たり胡麻大2 肉を合わせ火にかけ  
片栗粉でとろみをつける
4. 器に野菜を盛り 3をかける

## 4. 菜の花寿司

材料:

菜の花1束 卵2個 いくら

手順:

1. 菜の花は固めに茹で花をつまみ 茎を  
微塵切りにする
2. 御飯に酢70cc 砂糖大2 塩小1を  
合わせ寿司飯を作り 茎を混ぜ上に花と  
いくらを飾る



“Cooking Salon KOMORI”

Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)

TEL / FAX: 0467-48-3303