

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

1. 米茄子そぼろあんかけ



材料:

米茄子2個 鶏ひき肉200g 木の芽

手順:

- 1.米茄子は2cmの輪切り 素揚げにする
- 2.鶏ひき肉はから炒りして 出し汁300cc 砂糖大3 醤油大2 味噌小2 味醂大1 酒大1 当たり胡麻大1で調味して水溶き片栗粉大2でとろみをつけて 茄子のうえにかける

2. 春野菜の炒め物

材料:

筍200g 椎茸4枚 アスパラ1束
サヤ ぜんまい

手順:

1. 筍は櫛形ゆがく 椎茸は2つ切り
ぜんまいは3cm アスパラは茹で3cm
2. 油で野菜を炒め 出し汁300cc 薄口醤油大2 砂糖大1 酒大2で炒め煮にして 盛りつけ
サヤを飾る



“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. 海藻サラダ



混ぜ1を和える

材料:

若布400g 南瓜100g さや100g 茗荷5個 葱1本
リンゴ 玉葱1/2個 しょうが にんにく

手順:

1. 南瓜は皮をむいて千切り 若布は食べやすい大きさ
茗荷 葱 さやは千切り
2. リンゴ1/2個 玉葱 しょうが ニンニクはすりおろし
醤油大3 酒大2 味醂大1 酢大3 塩小1 山葵小2を

4. わらび餅

材料:

ワラビ粉1cap 水4-5cap
黒砂糖1cap 砂糖1cap 水1cap
きな粉

手順:

1. 鍋にワラビ粉 水を少しずつ入れだまが
出来ない様に溶く 強火にかけ一気に
練り上げ透明感が出てきたら弱火にして
3分くらい混ぜる
2. 蜜は煮立てて弱火で8分くらい煮詰める
3. わらび餅を適宜に切り好みの量のきな粉をかけ 黒蜜もかける



“Cooking Salon KOMORI”

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

TEL / FAX: 0467-48-3303