

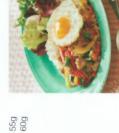
## 泰式打抛罗勒饭/流心太阳蛋 (510kcal)

71	4	1		~1	A44.		1	
猪肉糜70g	□ 辣椒圈····································		L 色拉油····································	红椒15g		「鱼露1/4大勺		

生食鸡蛋····································	
在食物 水 株 本	影下午菜

4,	
:	
:	:
:	
:	
:	:
:	
:	
111	
-	
1	
1/	V
-	1
	- 1
W	VDK
71	200

_	_
559	0
10	0
100	900
43	0
:	
:	
:	
	0
111	*



1		Y
		U
55g 60g		O.

1110 1/8个

少拉汁柠檬口味

-	60g	
()	())	
559	0	
100	~	
43	0	
N		
7		

	A	
	1	ľ
3.7	N.	
		0

. 10	Y		4	
1	3	7		1
		gio.		V
	1			X

1/2/14 11/5 18g 30g 15g - 金枪鱼罐头·· 茄子······ 泰式绿咖喱 斯..... 色拉油--益火

<准备> ● 罐装金枪鱼去除油脂水分备用。

50g	/4小勺	/4小勺	/4기/勺	50g
2	_	_	_	2
:	:	:	:	
*	*			
				DN
				101.1
				Ins
				10-
		Links Inc.		h-71-1
		THE P		304
		34		100.4
	#1	ш	INDET	HD.
:	-14-	411	1000	1
11	DO.	mD.	mi	113
×::	S).	绵白糖	144	无调整豆乳
11	鸡精…	141	鱼露	117

海鲜豆乳咖喱汤 (91kcal)

N

虾(棉売)



<准备> ●大米洗干净,浸泡30分钟以上。然后去除水分,加水煮饭备用。

盐(搓洗用)

青柠





2 将九层塔的叶子和茎分开,叶子不需再加工,茎部切碎。 红椒和黄椒去柄去种后,横切成两半, 再竖切成宽5mm的细条。



·鱼赐 ·绵白糖 ···各1/4大勺

・辣椒圈 适量・蒜泥 1/4小勺

色拉油



切成弧形。 青柠用盐擦洗后, 3

N 将带壳虾先用盐水,再用普通水洗过后,保持带壳状态在背部剪开除去虾线。然后再用一遍盐水、一遍普通水洗过后,去除水分。洗过后,去除水分。



在水煮竹笋上浇上热水,形状完全展开后 让笋尖呈现放射状切成薄片。  $\mathfrak{C}$ 

将茄子去柄,切成宽1cm圆片,也可以调整成半圆形。



2 把虾倒进 在锅里倒入色拉油加热后, 去煎至两面上色后取出。

4

将九层塔撕成2~3cm大小,和叶茎一起放入,翻炒出香味即可。(炒罗勒)

9

除去多余的油分,倒入彩椒条后迅速 翻炒。倒入鱼露和绵白糖,加热到汤 汁被吸收。

5

将色拉油、辣椒圈和蒜泥倒入炒锅中,炒到散发香气后,再倒入猪肉糜,不需翻炒,等表面上色后,用铲子铲碎,继续翻炒到肉松状。



申 在锅里倒入罐装金枪鱼,炒香后,倒入茄子和竹笋翻炒。



·泰式绿咖喱酱 3g

倒入泰式绿咖喱酱,炒到散发香气。 9



盛入生菜和紫叶生菜,浇上沙拉汁, 在旁边放一块青柠。 0

在容器里盛入米饭、步骤6的炒罗勒、 太阳蛋。

 $\infty$ 

•

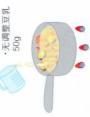
•

将鸡蛋完整地打入布丁杯里, 在炒锅里 倒入色拉油加热后, 倒入鸡蛋煎至底部 香脆。(倒入1大勺清水, 加盖焖煮至 自己喜欢的状态)

Doint



 $\infty$ 在锅里倒入水、鸡精、绵白糖和鱼露, 然后将步骤4的虾重新倒入锅里,沸腾<sup>,</sup> 后转小火煮1分钟左右。



装盘。 0 倒入无调整豆乳,加热,不需煮沸。

Doint

炒泰式咖喱糊;●泰式咖喱糊提前炒一下会香气更浓。但要注意火候,如果炒焦了就会有苦味出现。

关于半熟煎鸡蛋的加热:●加水盖上盖子加热后,表面会张开白色的膜,所以不盖盖子,白肉会变成酥脆,蛋黄做得半熟。 根据个人喜好,盖上盖子加水,完全煮熟也可以。

## 3 菠萝莫吉托冻(38kcal)

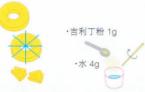
-盐(	搓洗用)	······ 少许 ····· 1/2大勺	
	丁粉		

水			 25g
菠萝	(罐装	专)	 1/2

薄荷叶………1片



<准备> ● 薄荷叶洗净后去除水分备用。







7 菠萝去除水分,按1人8块切好。

2 将青柠用少许盐擦洗后,取1/4切成厚2~ 3mm的扇形。剩下的部分挤出汁液,和切好的扇形青柠一起放进容器内。

3 在步骤2的容器内里倒入糖粉和朗姆酒, 进行腌泡。



4 在步骤3的容器内里倒入水,混合后取出1小勺做装饰糖浆备用。



5 继续在打蛋盆里倒入融化的吉利丁液和切好的菠萝块,放进冰箱冷冻凝固。



6 在容器里倒入弄碎的莫吉托冻,浇上糖浆,最后装饰上薄荷叶。

## Point

关于吉利丁粉:●无需泡发能够直接加进去使用。要注意如果温度过低容易有粉末残留,这种情况下可以弄湿粉末使其溶化。



●从店铺带出后的作品管理由个人承担责任。●禁止复印·转用

Copyright 2019 ABC Cooking Studio Co., Ltd. All Rights Reserved.