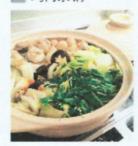
鸡肉汆锅



	鸡腿肉	80g
	水	800g
	白菜	80g
	茼蒿 …	30g
	豆腐 …	1/4块
	葛根粉	23g
	大葱	15g
	盐	1/2小勺
Γ	大米	50g
L	水	60g

- ① 白菜, 茼蒿、大葱切到5cm长, 豆腐切成2cm左右的小块。
- ② 鸡腿肉去除油脂后, 切成2cm块状。
- ③ 清水800ml, 水煮沸后,加入鸡肉,边煮边去除浮沫,煮5分钟。
- ④ 加入盐调味, 加入步骤1的食材再次煮开, 过筛葛根粉后加入汤汁 内,煮开。
- ⑤ 品尝完后加入米饭, 做泡饭。

2 炒拉面



博多产	拉面		1排	A
红色鱼	鱼板 …	1片	(2mm厚))
胡萝			15	g
黄豆支	ŧ		15	g
卷心势	英		15	g
小葱			1 1	艮
「清水			200	g

- 调料包(包装内) 半包 调味油(包装内) ·1袋 武士达沙司 1小勺 汤汁… 2大勺 适量 黑胡椒 适量
- ① 将红色鱼板切成条状, 胡萝卜去皮用刨子刨成薄片切成丝状, 小葱 切成1cm长段。
- ② 黄豆芽摘洗干净,卷心菜用手掰成方便入口的大小。
- ③ 将200g水煮开,放入半包调料包,加入拉面煮至5成。
- ④ 4.将平底锅预热,加入调味油,加入胡萝卜、黄豆芽、卷心菜和鱼 板翻炒出香味。
- ⑤ 加入煮过的拉面和2大勺汤汁,翻炒均匀后加入武士达沙司1小勺, 最后用盐和黑胡椒调味,盛出后撒上青葱。

3 博多风明太子鸡蛋卷



- 明太子 鸡蛋 2个 小葱 1根 绵白糖 … 1/小勺 少许 盐 色拉油
- ① 2个鸡蛋在盆内打散,加上糖和盐佐味。
- ② 将明太子放入耐热容器内, 微波炉加热500w30s, 翻面再次加热 500w30s。
- ③ 将小葱切碎。
- ④ 锅子预热,加入色拉油,用厨房纸巾涂抹均匀。
- ⑤ 把打好的一半蛋液倒入锅中,用筷子搅拌直至半熟。
- ⑥ 小火的状态, 放上切好的小葱和明太子, 把蛋卷起来。
- ⑦ 倒入剩余的蛋液,用中火烧到大致熟成后卷起。

4 浓厚抹茶冰淇淋



细砂糖	20g
抹茶粉	3g
玉米粉	3g
牛奶	50g
奶油	50g

- ①在小锅里放上细砂糖、抹茶粉、玉米粉搅拌均匀。
- ② 倒入牛奶开火,小火一边搅拌一边加热。
- ③ 倒入盆内冷却。
- ④ 冷却后倒入冷藏的鲜奶油,用打蛋器打发变厚重后。
- ⑤ 倒入四角盆铺开,冰冻。