

关 所 风 情 石 味 串 扬 (紫 苏 芝 ナ 猪 肉 串・ 炸 虾 串・ 年 糕 鱼 肉 糕 串・ 芝 麻 藕 串・ 芦 笋 串) (471kcal)

	天妇罗粉水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	绪排沙司····································	L 站塔着	7卷
	************************************	株 芝ナゲ 1/4 k ab	年「鱼肉雪饼	面糊★里取用面包糠☆里取用
STAN I DISTANT		「	年「鱼め雪饼・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	

<准备> ●将發芦笋从根部切去1cm左右后,用削皮器削去根部1/3左右的硬皮。将叶鞘部分的硬皮去除后切成4等份备用。 ●将米果放入塑料袋中,弄碎备用。 ●结五花的薄片切到原来长度的一半备用。 ●缘紫苏去茎备用。 ●将虾先用盐水、再用普通水洗过后,去掉虾线和虾壳,然后再用一遍盐水、一遍普通水洗过后,去除水分。尾部尖端用菜刀斜切,搬除水分。将处理好的虾和盐麴放入打蛋盆中腌制5分钟以上。 ●将天妇罗粉和水倒入另一个打蛋盆,混合后制成面糊备用。 ●在耐热容器中放入盐和咖喱粉,混合后用微波炉(500W)加热约40秒,制成盐咖喱备用。 ●若天妇罗粉和水倒入另一个打蛋盆,混合后制成面糊备用。 ●在耐热容器中放入盐和咖喱粉,混合后用微波炉(500W)加热约40秒,制成盐咖喱备用。

沙拉酱.



莲藕去皮, 用水浸泡后去除水分。 2 将1/8个牛油果去皮切成4片,其中一片用 于步骤6。剩下的捣碎,与塔塔酱混合搅

1/4小勺

3

~紫苏芝士猪肉串。



将莲藕用竹签穿好,单面按顺序蘸上面 糊和炒黑芝麻。

E子烧切成1cm左右棒状。

右的棒状, 去除水分。

年糕鱼肉糕串

, 炸虾串,

白胡椒

将猪肉竖着展开,洒上少许盐和白胡椒,然后依次放上绿紫苏、芝士片、牛油果,从靠近自己这边向外卷。卷 好后用两根竹签穿好 9

用竹签穿好绿芦笋。 将虾团成圆形用竹签穿好。

5

鱼肉糕切成三角形。全部按顺序蘸上面糊

和米果碎末。

4



интослумине。 体好后取出放到滤 油盘上。 散热后将猪肉串用菜刀切成 两半。 ∞ 将炸虾串和紫苏芝士猪肉串全部按顺 序蘸上面糊和面包糠。 芦笋串单面按 顺序蘸上面糊和面包糠。

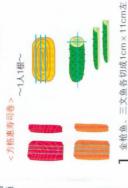
。·红胡椒整粒 3粒 猪排沙司 1/2/14

● 装盘。在猪肉串上浇上猪排沙司,炸 虾串上点缀上牛油果塔塔酱和红胡椒 粒,盘边添上盐咖喱和沙拉酱。

2 方格惠寿司卷/鸡肉鱼丸汤 (248/32kcal)

32				
< 鸡肉鱼丸汤 > 鱼肉雪饼	白胡椒 少许玉米粒 (編装)2g	水100g 白酱油1/4大勺	新鲜荷兰芹19	塑料袋1个
(沾手用) ······				
寿司卷>	- 令物醋	#\(\alpha\) #	张化世 (

< 准备> ●大米洗干净,浸泡30分钟以上。然后去除水分放入电饭煲,加水煮饭备用(按1人100g)。 ●罐装玉米粒去除水分备用。●新鲜荷兰芹去掉根部,切成长3cm左右段。



绵白糖 1小勺 谷物醋 10g - 盐 1/8小勺 <寿司醋>

迅速铲动搅拌,感觉搅拌开始吃力的时候,扇动扇子以便挥发掉多余的水分。 米饭凝固后盖上湿毛巾焖一会儿。 3 将寿司

2 在打蛋盆中放入温热的米饭, 醋通过饭勺转着浇在米饭上。

黄瓜形状与其他三种相同。 海苔: 粗糙面朝上 o







・酱油 1小勺 ・芥末膏 1/4小勺

9 用中指和无名指按住 双手拿起寿司帘,用中指和无名指按住 里面的食材,从靠近自己这边向外卷。 用双手使劲按住寿司帘卷动,整理形状



后放置5分钟。

2

展开寿司帘,竖着放一张烤海苔片,让粗糙的一面朝上,用汤匙或饭勺铺上寿司饭。铺 的范围为左右全部,最上面空出2cm以上, 靠近自己这边空出1cm左右。在靠近自己这

边下面5cm处开始按方格状摆放食材。

展开寿司帘,竖着放一张烤海苔片,

4

·水 100g ·白酱油 1/4大勺



将鱼肉雪饼、鸡肉馅、白胡椒装入塑料 袋,按压到光滑后,倒入玉米粒混合,



加热到沸腾后,

Doint

制成汤的材料

寿司饭:

如果过分搅拌的话会让米饭发粘,注意搅拌程度(盖上拧干的湿毛巾等能防止寿司饭的干燥)。 ●煮的硬点的话,有利于寿司醋的吸收。要通过饭勺将寿司醋转着浇在米饭上,然后铲动搅拌。

竹签的穿法 Point

●穿猪肉串时,就这么直插进去的话,蘸面糊和炸制的时候食材会转动,所以要像缝制东西一样稍微来回弯曲穿入,这样就能固定结实。

▶ 芦笋、莲藕、鱼肉饼、虾只能笔直穿入,所以在蘸面糊和炸制的时候容易脱落,需要特别注意。

3 抹茶黑豆热香饼(168kcal)

蛋液	13g	卡仕达粉 · · · · · · 6g
绵白糖	1小勺	脱脂奶粉1/4大勺
「水	1/2大勺	抹茶1/4小勺
色拉油	1/8小勺	绵白糖1/4小勺
┌低筋面粉	1大勺	水······ 15g
脱脂奶粉	1/4大勺	淡奶油5g
泡打粉	1/8小勺	
色拉油	1/8小勺	黑豆(糖煮)3粒

~抹茶奶油~

- ·卡仕达粉 6g ·脱脂奶粉 1/4大勺
- ·抹茶 1/4小勺
- ·绵白糖 1/4小勺



在打蛋盆中放入上记材料, 然后多次 少量倒入水和淡奶油,混合搅拌。

·蛋液 13g ·绵白糖 1小勺



2 在另一个打蛋盆中加入蛋液和绵白糖, 打发至有白色泡沫,然后降低速度调整 密度,再倒入水和色拉油混合搅拌。



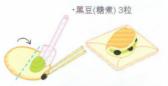
3 将上记材料混合后筛入步骤2的打蛋 盆中,用手拿着手持打蛋器的转头, 轻轻搅拌均匀至不残留任何结块。



4 在炒锅中倒入色拉油加热,用厨房用纸去 5 完成后取出放到方平底盘中,趁热折成 6 除多余的油分后,将步骤3的混合面糊倒 5 两层,用保鲜膜包起来防止干燥。热香 6 入锅中,小到中火加热30秒左右,咕嘟咕嘟开始冒泡的时候翻面用小火再加热 30秒。



饼完成。



在折成两层的热香饼中间夹上抹茶 奶油,点缀上3粒去除水分的黑豆后 装盘。

Point -

烤好的热香饼趁热折成两层:

●趁热折的话不容易折碎。最开始烤制的一面比较光滑,折的时候要把这一面露在外面。另外,要用保鲜膜包好防止干燥。



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.