照烧鸡肉亲子丼

~ 柠渍泡菜/蛤蜊味噌汤/樱饼~

11 照烧鸡肉亲子丼



1 - Jimes Is	-3	1-1	ug .
色拉油	±	ار/3/آر	勺
		····· 1/2大	
味淋		······ 1/2大	勺
酒		1/2大	勺
白糖		1/2/]	勺
┌水		10	0g
酱油·		1/2/]	勺
味淋·		1/2/]	勺
酒		1/2/]	勺
白糖		1/4/]	勺
盐		1/8/	勺
- 玉米派	定粉	17]	勺
		1	
香菜.			3g

謎 该食谱制作过程中使用以下品牌

型号: NP-HRH10C (6人份)

NP-HRH18C (10人份)

ZCJIRUSHI 象印





净水器



纯酿造酱油 200ml 台上型Q601净水器

2 蔬菜杂煮 / 柠渍泡菜



●材料是1人份。 禁止复制·禁止转用



1	蔬菜杂煮
	白萝卜 40g
中山	培根1/2片
収西に	小番茄1个
村柿	牙签1根
	- 荷兰豆1根
	市售白酱汁1小勺

●柠渍泡菜 卷心菜 ·······25g 酱油 ······1/8小勺 柠檬 …………1/8个 盐 (搓洗用) …… 少许 保鲜袋 ………1个

3 蛤蜊味噌汤



蛤蜊(带壳)50g 水125g 盐1/4小勺	
水 ·······135~145g 昆布 ·····2g	
荷兰豆1根 复合味噌7g	

4 樱饼



面皮	- 糯米粉 2g 水 18g 低筋面粉 10g 白糖 1小勺
Į	- 色素(粉)适量
	色拉油1/8小勺

红豆沙 ………20g

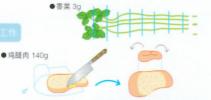
照烧鸡肉亲子丼

~ 柠渍泡菜/蛤蜊味噌汤/樱饼~





大米洗净后浸泡30分钟, 控水后用电饭煲 煮制备用。



鸡腿肉去除多余水分和油脂, 改刀成厚薄均 匀的一片。香菜去根,切成长2~3cm的段。



平底锅加热倒入色拉油, 将鸡腿肉鸡皮朝下 放入锅中,煎制呈焦糖色(中火5分钟~)。



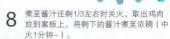
擦去鸡皮中渗出的油脂,翻面继续煎至焦 4 糖色(3分钟~)。



盛出鸡肉,擦去平底锅中的油脂。倒入上述 调味料,煮至沸腾。



煮至酱汁还剩下2/3左右时,再将鸡肉翻面。





酱汁离火 鸡肉切成1人4~5块。



●白糖 1/4小勺 ●玉米淀粉 1小勺

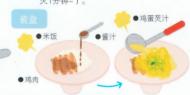
鸡蛋倒入锅中以前再搅匀。

往锅中倒入上冰调味料, 加热的同时不断搅

拌,直至沸腾。沸腾后开小火,煮至粘稠。



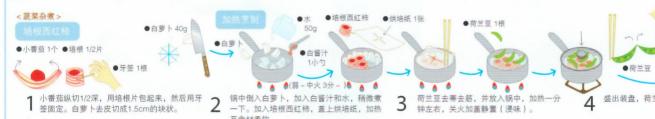
往芡汁中分2~3次划圈浇入蛋液, 轻轻搅 1 往芡汁中分2~3次刈圈流八国版,在在100 拌,让蛋液凝固。然后关火,加入香菜。



12 在容器中盛上米饭,放入鸡肉,饭油;</ri>
12 口味浇上适量酱汁,最后浇上鸡蛋芡汁。 在容器中盛上米饭,放入鸡肉,根据个人

蔬菜杂煮 / 柠渍泡菜

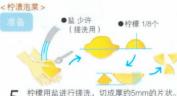
○小番茄去蕎清洗, 并擦干水分。



至食材柔软。

盛出装盘,荷兰豆从中间撕开摆盘装饰。

●培根西红柿 ●白萝



柠檬用盐进行搓洗,切成厚约5mm的片状。

将卷心菜的叶和芯分开,芯切成5mm宽的细

丝,卷心菜叶卷起,切成1cm的条状。

往保鲜袋中装入卷心菜、酱油和白酱汁, 轻轻揉搓,进行腌制(10分钟~)。

●保鲜袋 1个

●白酱汁 1/8小勺

8 往袋子里加入切好的柠檬片,继续腌制入 味 娱后状态 味。然后装盘。



◎昆布用沾湿并且拧干的厨房纸巾进行擦拭, 然后逆着纹理剪口备用。 ●荷兰豆 1根

●卷心菜 25g



光处, 吐沙后用流水搓洗干净备用。

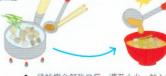
●水 135g~145g

荷兰豆去蒂去筋,斜切成8等分。 昆布放入锅中浸泡30分钟。



加入蛤蜊, 开小火, 沸腾前把将昆布取出 废弃,并去除浮沫。

色拉油 1/8小勺



●复合味增 7a

待蛤蜊全部张口后,调至小火,加入荷兰豆 4 丝,溶开味增,调味,关火。倒入碗中。



○草莓去蒂,洗净后去除水分。



红豆沙压成椭圆形,草莓切除白色部分,纵 向切开。



碗中筛入低筋面粉,加入糯米粉、白糖,混合 均匀后分次加入水。

面糊均匀后加入适量色素并混合均匀, 过筛 3 至布丁杯中备用。 锅中倒入色拉油, 加热。 倒入面糊,摊薄至椭圆形。

待到表面干燥后,再翻面煎烤30秒。 取出散热后包上红豆沙馅, 放入盘中, 并佐以草莓装饰。