

6月
Amenu

满分猪排盖浇丼

~ 浓汤时蔬拌四样 / 味噌蛤蜊汤 ~

ABC
Cooking Studio

满分猪排盖浇

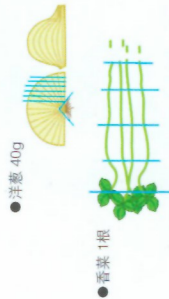
炸猪排
猪排 1块 (约120g)
盐 少许
黑胡椒 少许
低筋面粉 1大勺
鸡蛋液 26g
面包糠 25g
色拉油 适量

猪排酱汁
味淋 4小勺
白糖 2小勺
酱油 4小勺
水 80g
鲑鱼素 1/2小勺

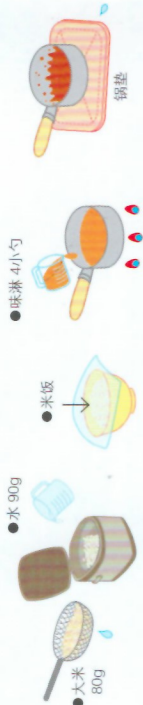
洋葱 40g
生食鸡蛋 1个
香菜 1根

米饭 80g
水 90g

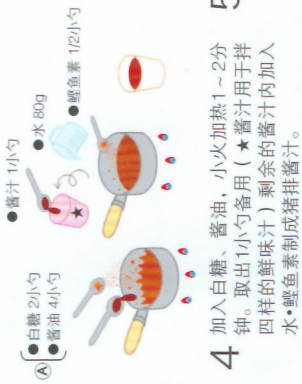
< 准备 > ● 蛋液过筛备用。



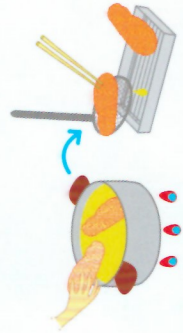
1 洋葱去皮去根后，顺着纤维切成丝。香菜洗净后吸除水分，去根后切成4~5cm的长度。



2 大米洗净后泡水 (30分钟~)，沥干水份后放入电饭煲内，加水煮饭。



3 加入白糖、酱油，小火加热1~2分钟。取出1小勺备用 (★酱汁用于拌四样的鲜味汁) 剩余的酱汁内加入水★鲑鱼素制成猪排酱汁。



4 轻轻放入170℃油内油炸。直到小气泡逐渐消失，出现滋滋滋滋的声音，猪排浮上来后翻身继续炸至酥脆的。炸完后取出放在滤网上滤油。

5 将猪排的肉和油脂相连的部分用刀尖将筋切断，撒上盐★黑胡椒调味。

6 依次裹上低筋面粉★蛋液★面包糠。

7 将猪排依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

8 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

9 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

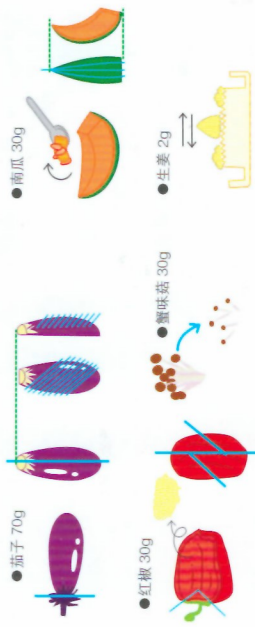
10 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

11 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

12 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

2 浓汤时蔬拌四样

茄子 70g
红椒 30g
蟹味菇 30g
南瓜 30g
色拉油 适量
酱汁 1小勺 (来自★酱汁)
水 25g
鲑鱼素 1/4小勺
生姜 2g



1 茄子去冠后对切。斜切出花刀，深度为茄子一半的深度。红椒去蒂去籽，竖着对切一半后滚刀切成大块。蟹味菇洗净后去根撕成细条。



2 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

3 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

4 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

5 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

6 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

7 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

8 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

9 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

10 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

11 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

12 将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。将蔬菜依次放入160℃的油内油炸。

3 味噌蛤蜊汤

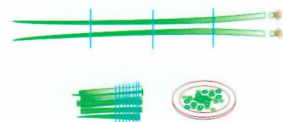
蛤蜊 3个 (约50g)
 水 500g

昆布汁
 水 130g
 昆布 1g

料理酒 1/2小勺
 复合味噌 8g
 青葱 1根



- 1 青葱洗净去根后切小段备用。
- 2 将蛤蜊浸在水中，盖上锡纸后放置在阴暗处吐沙，待蛤蜊吐出沙后，用净水冲洗干净，沥干水分。
- 3 将昆布表面的污垢轻轻擦拭掉，逆着纤维剪出切口，锅内放入水后，将昆布浸在水里（30分钟~）。
- 4 锅内加入蛤蜊开小火，沸腾前将昆布取出。加入酒，开中火煮至蛤蜊开口后边剔除杂质边继续加热。
- 5 转小火，加入复合味噌，调整下味道。倒入碗内撒上青葱。



授课时使用下列商品

电饭煲

ZOJIRUSHI 象印



型号: NP-HRH10C (6人份)
 NP-HRH18C (10人份)

料理酒



日の出寿
 料理酒 400ml

味淋



味彦
 本味淋 400ml

酱油



萬字
 纯酿造酱油 200ml

酒水搭配推荐

SANORIA
 LOLEA 西班牙原装进口
 罗莉亚鸡尾酒



●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.