

鸡肉汆锅

~ 炒拉面 / 博多风明太子鸡蛋卷 / 浓厚抹茶冰淇淋 ~

1 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
大米	50g
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捆
红色鱼板	1片(2mm厚)
胡萝卜	15g
黄豆芽	15g
卷心菜	15g
小葱	1根
清水	200g
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
盐	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 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	半条
鸡蛋	2个
小葱	1根
绵白糖	1小勺
盐	少许
色拉油	1大勺

- 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。