



4月
B menu

茄汁时蔬芝士焗饭

~ 双莓舒芙蕾松饼 / 香滑炒蛋沙拉 ~

ABC
Cooking Studio

2 茄汁时蔬芝士焗饭 (503kcal)

茄子	20g	洋葱	30g	大米	1个
莲藕	15g	咖喱粉	1小勺	细砂糖	20g
红椒	15g	碎番茄罐头	45g	蛋黄	1个
色拉油	14小勺	番茄酱	1小勺	牛奶	20g
盐	少许	椰浆	30g	香草油	少许
蒜泥	14小勺	鸡精	14小勺	低筋面粉	2小勺
姜泥	14小勺	酱油	14小勺	玉米淀粉	2小勺
红辣椒圈	3片	威士忌沙司	14小勺	泡打粉	1/4小勺
色拉油	1/2小勺	盐	少许	色拉油	1/2小勺
猪肉糜	50g	黑胡椒	少许		
盐	少许				
黑胡椒	少许				
料理酒	1/2小勺				

<准备> ● 猪肉糜用盐、黑胡椒和料理酒揉和调味后捏成一个整块。

● 大米洗净后浸泡30分钟以上，然后去除水分，加水用电饭煲煮饭备用。

● 烤箱预热备用。(230°C 12分钟)

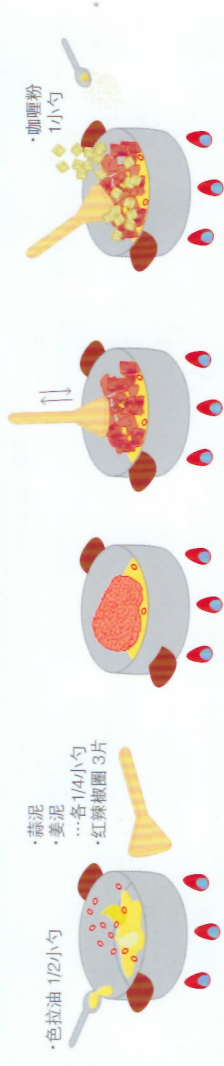
● 温泉蛋：将1L水煮沸，在锅中加入200g常温水调匀，小心地放入生鸡蛋浸泡10~12分钟后取出。



1 茄子去柄后切成较长的不规则形状(3~4块)。莲藕削皮后切成半月形或扇形的片状(2~4块)。

2 红椒去柄去种后切成较长的不规则形状。洋葱去根后切成1cm左右小丁。

3 在锅里倒入色拉油加热后，倒入茄子、莲藕、红椒，用中~大火翻炒，最后撒上少许盐，从炒好的食材开始陆续取出。



4 在同一个锅里倒入色拉油，蒜泥、姜泥、红辣椒圈，小火加热到散发香气。

5 整块放入提前调味好的猪肉糜块，不需搅拌，加热到表面凝固并变色后用铲子铲碎继续翻炒。

6 倒入洋葱，炒到变软。再加入咖喱粉，引出香气。

1L沸水+200ml冷水 焖12min



7 在锅中倒入碎番茄罐头炒出香味，再加入番茄酱、椰浆、鸡精、酱油、威士忌沙司，小火煮开。最后加盐和黑胡椒少许调味。

8 在耐热容器里盛入米饭，涂上步骤7的煮咖喱，将茄子、莲藕、彩椒、马苏里拉芝士，散放在米饭上，注意空出米饭中心处。

9 用预热好的烤箱进行烤制。(230°C 12分钟) 烤制完成后将耐热容器放在接盘上，中央处放上一个温泉蛋。

Point

茄汁时蔬芝士焗饭里食材包的营养成分：

- 酱油：运用葡萄糖苷和大豆发酵后制成，富含多种成分。
- 莲藕：富含不溶性食物纤维，具有促进大肠运行调整肠内环境效果。

*材料是1人份。

~正确摄取，增强免疫力的发酵食品菜谱~
认识健康身体，调整肠内环境非常重要。
这次我们来正确摄取发酵食品，增强免疫力，维持身体健康吧！

2 双莓舒芙蕾松饼 (261kcal)

蛋清	1个	树莓果酱	15g	淡奶油	20g
细砂糖	20g	水	1/2小勺	绵白糖	1/2小勺
蛋黄	1个	蓝莓	3粒	原味酸奶	20g
牛奶	20g	绵白糖	1/8小勺	烘焙纸	1张
香草油	少许	柠檬汁	1/2小勺	防潮糖粉	适量
低筋面粉	2小勺	覆盆子力娇酒	1/2小勺	薄荷叶	1片
泡打粉	1/4小勺	草莓	1个		
色拉油	1/2小勺				

<准备> ● 薄荷叶洗净后去除水分备用。

~双莓沙司~

● 树莓果酱 15g

● 水 1/2小勺

● 蓝莓 3粒

● 绵白糖 1/8小勺

● 柠檬汁 1/2小勺

● 覆盆子力娇酒 1/2小勺

~酸奶油~

● 淡奶油 20g

● 绵白糖 1/2小勺

● 泡打粉 1/2小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

~双莓舒芙蕾松饼~

● 蛋黄 1个

● 牛奶 20g

● 香草油 少许

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

● 蛋清 1个

● 细砂糖 20g

● 低筋面粉 2小勺

● 玉米淀粉 2小勺

● 泡打粉 1/4小勺

双莓舒芙蕾松饼里食材包的营养成分：

- 原味酸奶：牛奶等加上乳酸菌制成，具有调整肠胃功能。
- 蓝莓：含有绝妙比例的溶解性和不溶性食物纤维，具有调整肠内环境效果。

Point

茄汁时蔬芝士焗饭里食材包的营养成分：

- 酱油：运用葡萄糖苷和大豆发酵后制成，富含多种成分。
- 莲藕：富含不溶性食物纤维，具有促进大肠运行调整肠内环境效果。

*材料是1人份。

~正确摄取，增强免疫力的发酵食品菜谱~
认识健康身体，调整肠内环境非常重要。
这次我们来正确摄取发酵食品，增强免疫力，维持身体健康吧！

3 香滑炒蛋沙拉 (128kcal)

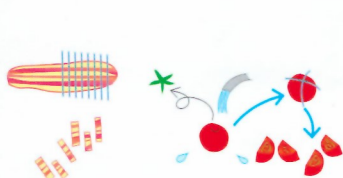
美式炒蛋
蛋液……………26g
牛奶……………10g
芝士粉…………1/2小勺
盐……………少许
黑胡椒…………少许
无盐黄油…………5g

培根……………1/2片
色拉油…………1/8小勺
小番茄…………1个
生菜……………20g
紫生菜…………10g

酸奶调味汁
原味酸奶…………15g
沙拉酱……………1/2小勺
柠檬汁……………1/8小勺
盐……………少许
黑胡椒……………少许



<准备> ● 生菜、紫生菜洗净后去除水分，撕成容易食用的大小。



~酸奶调味汁~

·原味酸奶 15g
·沙拉酱 1/2小勺
·柠檬汁 1/8小勺
·盐 少许
·黑胡椒 少许



~美式炒蛋~

·蛋液 26g
·牛奶 10g
·芝士粉 1/2小勺
·盐 少许
·黑胡椒 少许



1 培根片切成宽1cm小块。小番茄去柄洗净后竖切成4等份。

2 在打蛋盆中倒入原味酸奶、沙拉酱、柠檬汁、盐和黑胡椒，搅拌均匀。

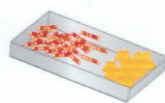
3 在另一个打蛋盆中倒入蛋液、牛奶、芝士粉、盐和黑胡椒，用长筷搅动打蛋盆底部迅速搅动混合。



4 平底锅加热，放入黄油，将蛋液一口气倒入，一边搅动一边加热制作美式炒蛋。炒好后倒入方平底盘。



5 在同一个炒锅里添上色拉油，放进培根小块，烤到变色。烤好后倒入步骤4的方平底盘，注意和美式炒蛋分开放置。



6 在盘中摆上生菜、紫生菜，然后装饰上美式炒蛋、培根、小番茄，最后浇上酸奶调味汁。

Point

香滑炒蛋沙拉 里食材包含的营养成分：

● 芝士粉：牛奶等使用乳酸菌将乳酸发酵后制成。芝士被称作世界上最古老的发酵食品之一，通过摄取发酵食品能够增加有益菌，具有调整肠内环境效果。

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)

酱油 ……



万字
纯酿造酱油 200ml

淡奶油 ……



总统
淡奶油 1L

沙拉酱 ……



丘比
沙拉酱 150g

无盐黄油 ……



总统
无盐黄油 200g

● 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.