

照烧鸡肉亲子丼

~ 柠渍泡菜 / 蛤蜊味噌汤 / 樱饼 ~

1 照烧鸡肉亲子丼



鸡腿肉 140g
色拉油 1/3小勺

米饭 [大米 60g
水 60g

酱油 1/2大勺
味淋 1/2大勺
酒 1/2大勺
白糖 1/2小勺

鸡蛋充汁 [水 100g
酱油 1/2小勺
味淋 1/2小勺
酒 1/2小勺
白糖 1/4小勺
盐 1/8小勺
玉米淀粉 1小勺

鸡蛋 1个
香菜 3g

该食谱制作过程中使用以下品牌

电饭煲

ZOJIRUSHI 象印

型号: NP-HRH10C (6人份)
NP-HRH18C (10人份)

净水器



可菱水
台上型Q601净水器

酱油



萬字
纯酿造酱油 200ml

2 蔬菜杂煮 / 柠渍泡菜



● 蔬菜杂煮

白萝卜 40g
培根 1/2片
小番茄 1个
牙签 1根
荷兰豆 1根

市售白酱汁 1小勺
水 50g



● 柠渍泡菜

卷心菜 25g
酱油 1/8小勺
市售白酱汁 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



糯米粉 2g
水 18g
低筋面粉 10g
白糖 1小勺

色素 (粉) 适量

色拉油 1/8小勺

红豆沙 20g
草莓 1个

* MEMO *

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

照烧鸡肉亲子丼

~ 柠渍泡菜 / 蛤蜊味噌汤 / 樱饼 ~

1 照烧鸡肉亲子丼

准备工作

- 香菜 3g
- 鸡腿肉 140g
- 水 60g
- 大米 60g

加热烹制

- 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。
- 放入鸡腿肉，鸡皮朝下，晃动平底锅，将鸡肉蘸上酱汁，继续煮2分钟左右。
- 煮至酱汁还剩2/3左右时，再将鸡肉翻面。
- 煮至酱汁还剩1/3左右时关火，取出鸡肉放到案板上。将剩下的酱汁煮至浓稠（中火1分钟~）。
- 酱汁离火。鸡肉切成1人4~5块。
- 往锅中倒入上述调味料，加热时不断搅拌，直至沸腾。沸腾后开小火，煮至粘稠。鸡蛋倒入锅中以前再搅匀。
- 往酱汁中分2~3次划圈倒入蛋液，轻轻搅拌，让蛋液凝固。然后关火，加入香菜。
- 在容器中盛上米饭，放入鸡肉，根据个人口味浇上适量酱汁，最后浇上鸡蛋蛋液。

鸡蛋蛋液

- 水 100g
- 酱油 1/2小勺
- 味淋 1/2小勺
- 酒 1/2小勺
- 白糖 1/4小勺
- 盐 1/8小勺
- 玉米淀粉 1小勺
- 鸡蛋 1个

装盘

- 鸡蛋蛋液
- 米饭
- 酱汁
- 鸡肉

2 蔬菜杂煮 / 柠渍泡菜

<蔬菜杂煮>

培根西红柿

- 小番茄 1个
- 培根 1/2片
- 牙签 1根
- 白萝卜 40g
- 水 50g
- 培根西红柿
- 烘焙纸 1张
- 荷兰豆 1根

- 小番茄纵切1/2深，用培根片包起来，然后用牙签固定。白萝卜去皮切成1.5cm的块状。
- 锅中倒入白萝卜，加入白酱汁和水，稍微煮一下。加入培根西红柿，盖上烘焙纸，加热至食材柔软。
- 荷兰豆去蒂去筋，并放入锅中，加热一分钟，关火加盖静置（浸味）。
- 盛出装盘，荷兰豆从中间撕开摆盘装饰。

<柠渍泡菜>

准备

- 盐 少许（搓洗用）
- 柠檬 1/8个
- 卷心菜 25g

- 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~）。
- 往袋子里加入切好的柠檬片，继续腌制入味。然后装盘。

腌制

- 酱油 1/8小勺
- 白酱汁 1/8小勺
- 保鲜袋 1个

装盘

- 柠檬

3 蛤蜊味噌汤

准备

- 蛤蜊(带壳) 50g
- 荷兰豆 1根
- 昆布 2g
- 水 135g~145g
- 复合味噌 7g

加热烹制

- 蛤蜊浸在盐水中，用铝箔纸等盖上放到低温避光处，吐沙后用流水搓洗干净备用。
- 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，沸腾前把昆布取出废弃，并去除浮沫。
- 待蛤蜊全部张口后，调至小火，加入荷兰豆丝，滑开味噌，调味，关火。倒入碗中。

装盘

- 复合味噌 7g
- 荷兰豆

4 樱饼

准备

- 草莓 1个
- 色素(粉) 适量
- 红豆沙 20g
- 低筋面粉 10g
- 糯米粉 2g
- 白糖 1小勺
- 水
- 色拉油 1/8小勺
- 色素

做面皮

- 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。
- 面粉均匀后加入适量色素并混合均匀，过筛至布丁杯中备用。锅中倒入色拉油，加热。
- 待到表面干燥后，再翻面煎烤30秒。取出散开后包上红豆沙馅，放入盘中，并佐以草莓装饰。

加热烹制

成形~装盘

- 樱饼
- 草莓