

梅酱嫩煎吞拿鱼柳/西番莲花环色拉 (268/25kcal)

· 70g ·· 2/3/1/5 <梅酱嫩煎吞拿鱼柳> 市售天妇罗粉

15g 1大勺	10g	
ョ 回 穆	西番莲果泥 10g 水 2小勺	
	果泥	Lean Long
回包糠· 橄榄油·	西番莲	The sale of the

+	100	27	1/4
橄榄油			
*		*	
	"::		
	П		
	110		
	果		
	mr.		SE
	ml/		-14-
	Traff	:	侧
-	19211		413
11	抴		113
James 1	tal Arm		417
352	海		*
+			11
45%	LEXT	11	Titel
HELL	囯	-	- 144
-14-	1	1	1 . 1
	_		
	田晦	14410	L No
	HET ME	中国人口	小岩

西番莲果泥10	27	Τ.
LIV		
l)a		
11		
mV		4
шК		30
=11		1
4044		ALT.
+1:1/		7.5
-11		
PNIII		1 米沙
Min		1
111	\sim	11/

00	57	4
-	S	-
········		
莲果》		
海		
田		玉米淀
100	11	101
Lever sides	Dell's	nid Mar

_	_	-	-1-1
ж	绵白糖·		盐 黑胡椒·
			細師
_	电十	Mari	
-6	RC IT	光知	
13111			
,			
-		1 . 1	20 X
_		4.	4
-		- m	(D) 1.7
2			J. 1
-		2시시 10g	B大
_		01 -	



1/2/1/5



< 西番莲花环色拉>

	A
	e in
(0)	6
00 p<	で で 72小ろ

2 舞茸奶油通心粉 (434kcal)

橄榄油· 海 | | | | | | | | | 大蒜·

1/2片 辯

光十粉. 黑胡椒 黑胡椒· 10g 1/2小勺 . 50g 淡奶油………………… 牛肝菌泡发汁+水… 低筋面粉· 蟹味菇..



~准备> 一个

- ●金枪鱼使用前放在冰箱冷藏。 ●天妇罗粉和水事先混合 (制成面糊)。
- ●芝麻菜和红生菜切成一口大小,用水冲洗控干水分。 ●黄色圣女果去蒂洗净,控干水分纵向切成4等份,
 - ●西番莲果泥提前软化。



①500W30秒左右

·水 2小勺 ·玉米淀粉 1/4小勺

·西番莲果泥 10g

梅酱嫩煎吞拿鱼柳>





3 打好的果酱倒入耐热容器,不盖保鲜膜 田灣华的抽料,(ECO...) A SHA + 1 NP 14 用微波炉加热 (500w1分钟左右) 视情 况增加时间。最后用盐和黑胡椒调味。

田

搅拌机打至顺滑。(3人份一起)

2

耐热容器中放入上述材料进行搅拌,不 盖保鲜膜,放入微波炉加热①。取出后

搅拌,再度加热②

橄榄油 1大勺

·香草辣椒混合调料 1小勺





3

蟹味菇去掉石渣, 撕成小束。 舞茸去根, 撕成小束。 ·牛肝菌泡发汁+水=25g

大蒜去皮去芯,用刀拍碎。 培根切成1cm左右宽度。 ・橄榄油 1小勺

2 牛肝菌用温水泡发(5分钟~),挤干水分 切好。泡发的水留取备用(步骤6使用)。



倒入低筋面粉, 小火 5 大火炒出香味, 炒至均匀。

·牛奶 50g ·鲜奶油 25g

·鸡精 1/8小勺

倒入上述材料大火加热, 沸腾后转中火, 煮至粘稠。 9

> 4 金枪鱼擦干多余水分,撒上香草辣椒混 合调料, 腌制入味。

5 在金枪鱼表面蘸上调好的面糊, 裏上面 白糖 羊上促硷酯 htt 計算可工止分份人 包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷

·特级初榨橄榄油 1/2小勺

< 西番莲花环色拉>

…各少许 ·岩盐 ·黑胡椒



平底锅中倒入橄榄油, 放入大蒜小火加热, 煸出香味。倒入培根、牛肝菌、蟹

4

味菇和舞茸。



在盘中铺上梅干酱盛入煎的金枪鱼。 0

往花环上撒上调匀后的上述调料,最后 盖上西番莲果酱。

 ∞

煎好的金枪鱼切成容易入口的大小。 芝麻莱和红生菜摆成花环状盛入盘中,

上面点缀黄色圣女果。

通心粉 50d ·热水 1. ·群 1小勺

7 通心粉放入加盐的热水中,适当焯水 (比包装上的时间短2分钟)。

黑胡椒 ・ 英士粉 1小勺

倒入焯过水的通心粉,撒入芝土粉,进行搅拌。然后用盐和黑胡椒调味。 ∞

●浸入温水(35-40℃)。泡发后的水中留有牛肝菌的香味,所以用于意面调味汁。(注意:泡发水的量过多的话香味变淡)。

牛肝菌泡发方法:

Point

黑胡椒 少许

盛入容器中,撒上黑胡椒。 0

Doint

根据金枪鱼厚度调整加热时间:

- ●本来要用快速油炸方式,此次用平底锅煎制。从桌上面糊到加热这段时间金枪鱼要放在冰箱中冷藏(注意不要过度加热)。 ●从鱼的侧面开始煎,待到平底锅充分受热后再煎大的平面,这样煎出来的效果会更理想。

※材料是1人份。

3 果香吉拉朵蛋糕 (195kcal)

- 奶油奶酪······· - 绵白糖·····	15g 1/4小勺	树莓[树莓果酱 柠檬	5g 1/8个
淡奶油····································	适量 5g 3g		冷冻树莓······· 开心果······	

<准备>

- ●树莓果酱和柠檬汁事先混合(用于树莓酱制作)。
- ●冷冻树莓在使用前放在冰箱冷藏。
- ●开心果和核桃用烤箱烤制(170℃7分钟和10分钟),用手掰碎。



蔓越莓干和蓝莓干热水烫过,去除水分,切成5mm左右的丁。

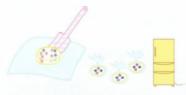


2 小盆中倒入上述食材,打成奶油状。逐渐加入鲜奶油,混合搅拌。

·香草精 适量



3 加入香草精,继续搅拌。放入核桃、 蔓越莓和蓝莓,搅拌均匀。



4 用保鲜膜包好,放入冰箱冷藏凝固。 (20分钟~)



5 盛入器皿中(注意不要混入其他食材), 浇上树莓酱,装饰上树莓(随意大小)和 开心果。

授课时使用下列商品 -

净水器 ………



可菱水 台上型Q601净水器

酱油 ……

萬字 纯酿造酱油 200ml





总统 淡奶油 1L





美国 蔓越莓干