



1 月
Bmenu

梅酱嫩煎吞拿鱼柳

~ 舞茸奶油通心粉 / 西番莲花环色拉 / 果香吉拉朵蛋糕 ~

ABC
Cooking Studio

【梅酱嫩煎吞拿鱼柳 / 西番莲花环色拉 (268/25kcal)

<梅酱嫩煎吞拿鱼柳>

金枪鱼.....70g
香草辣椒混合调料.....2/3小勺
辣椒粉.....1/3小勺
市售天妇罗粉.....2小勺
水.....10g

面包糠.....15g
橄榄油.....1大勺

西番莲果泥.....10g
水.....2小勺
玉米淀粉.....1/4小勺

<西番莲花环色拉>

芝麻菜.....10g
红生菜.....5g
黄色小番茄.....1个

岩盐.....少许
特级初榨橄榄油.....1/2小勺
黑胡椒.....少许

<准备>

- 金枪鱼使用前放在冰箱冷藏。
- 天妇罗粉和海事先混合(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。

<梅酱嫩煎吞拿鱼柳>

西番莲果泥 10g
水 2小勺
玉米淀粉 1/4小勺
红酒 1小勺
水 1小勺
绵白糖 1/2小勺
酱油 1/4小勺

香草辣椒混合调料 1小勺

岩盐.....少许
特级初榨橄榄油.....1/2小勺
黑胡椒.....少许

在搅拌机中加入西梅干和上述材料,用搅拌机打至顺滑。(3人份一起)

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。

金枪鱼柳干多余水分,撒上香草辣椒混合调料,腌制入味。

平底锅中倒入橄榄油加热,从鱼的侧面放入金枪鱼,四面煎至金黄(中火到大火,每面煎制15秒左右)。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

在金枪鱼表面蘸上调好的面糊,裹上面包糠,盖上保鲜膜,加热前置于冰箱冷藏。

Point

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。从裹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,得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。

2 舞草奶油通心粉 (434kcal)

通心粉.....50g
沸水.....1L
盐.....1小勺
橄榄油.....1小勺
大蒜.....1瓣
培根.....1/2片
牛肝菌干.....2g
温水.....15g

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

芝士粉.....1小勺
盐.....少许
黑胡椒.....少许
黑胡椒.....少许

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

蟹味菇.....10g
舞茸.....10g
低筋面粉.....1/2小勺
牛奶.....50g
淡奶油.....25g
牛肝菌泡发汁+水.....25g
鸡精.....1/8小勺

Point

牛肝菌泡发方法:

- 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会变淡)。

3 果香吉拉朵蛋糕 (195kcal)

奶油奶酪.....	15g	树莓果酱.....	5g
绵白糖.....	1/4小勺	柠檬.....	1/8个
淡奶油.....	15g		
香草精.....	适量	冷冻树莓.....	1颗
核桃.....	5g	开心果.....	1颗
蔓越莓干.....	3g		
蓝莓干.....	3g		



<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。



1 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

淡奶油



总统
淡奶油 1L

蔓越莓干



美国
蔓越莓干

● 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.