

おん 92443

- ① 南仙万豆頭
- ② 秋鮭の木の子ホイル包み焼き
- ③ 海老糝薯揚げ  
(しんじょ)

以上三品です

(南仙万豆頭)

作り方

- ① 南仙は皮、種を取り適当に切り蒸し裏ごしにかけ冷し玉子、片栗粉を加え練り皮とします
- ② 引き肉を砂糖、醤油で炒めあんとします
- ③ ②を①で包み片栗粉を付け180°の油で揚げます
- ④ 干切りの人参も油で揚げます
- ⑤ 銀あんをつくり人参を入れ器に盛った万豆頭に掛けます

(材料)

- 南仙 裏ごした物 ... 250g
- 玉子 ... 1ヶ
- 片栗粉 ... 大サジ2
- 人参干切り ... 60g
- 合せ出汁 ... 240cc

## (秋鮭の木の子ホイル包み焼)

(作り方)

- ① 鮭切り身に塩、コショウしてなじませます
- ② 木の子(しめじ、えの木、椎茸)など適当に切りハチウして酒を振っておきます
- ③ アルミホイルに鮭、バター、木の子の順に重ね包みます。
- ④ 200°のオーブンで10分ほど焼きます
- ⑤ 醤油又ポン酢にて食べて下さい。

(材料)

- |          |     |      |
|----------|-----|------|
| ◦ 秋鮭切り身  | --  | 4切れ  |
| ◦ しめじ    | --  | 1パック |
| ◦ えの木茸   | --- | 1パック |
| ◦ 椎茸     | --  | 1パック |
| ◦ バター    | --- | 少々   |
| ◦ 塩、コショウ | --- | 少々   |
| ◦ 酒      | --- | 少々   |

(海老粉薯)  
しんじょ

作り方

- ① 海老は皮をむき良く洗い水分を良く切ってすり身にします
- ② 玉葱をみじん切りにしサラダ油でこがさない様に炒め冷めます
- ③ 玉子の素を作り ①と②と③を練り合えます
- ④ ③を30g位い丸く取り片栗粉を付け170°位の温度で揚げます
- ⑤ フけ汁の出 ⑤. 味淋① 醤油①を合えます
- ⑥ 器に2ヶ. ししとう、紅葉卸しを添えます

材料

- 海老すり身 ---- 250g
- 玉葱 ---- 0.5ヶ
- 玉子の素 ---- 50g.
- ししとう ---- 4ヶ
- 紅葉卸し ---- 小サジ 4.
- サラダ油 ---- 適量.