

おんせん 92443

① 南仙万豆頭

② 秋鮭の木の子ホイル包み焼き

③ 海老 粿薯 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 金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)

しんしよ

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位丸く取り片栗粉を付け170°位の温度で揚げます
- ⑤ フけ汁に出 ⑤. 味淋① 醤油① を合えます
- ⑥ 器に2ヶ. ししとう、紅葉を添えます

材料

- | | | |
|---------|-------|--------|
| ○ 海老すり身 | ---- | 250g |
| ○ 玉葱 | ---- | 0.5ヶ |
| ○ 玉子の素 | ----- | 50g. |
| ○ ししとう | ---- | 4ヶ |
| ○ 紅葉をPし | ---- | 小サジ 4. |
| ○ サラダ油 | --- | 適量. |