

前煮

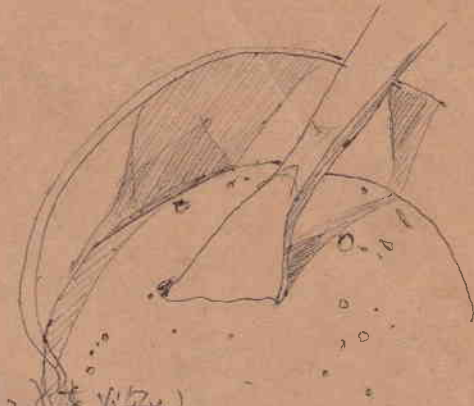
野菜を切り (にんじん1本・トマトの種・小1本・こいしやいこ小1枚・ニラ1本・干しいちじ1枚)

→ 油をいれた。

(お湯煮汁 100cc 水 100cc (F, 中火)・みりん大2) ・干しいちじ 加える

→ 落しこぶしをいれ、野菜がやわらかくなるまで煮る

→ 煮汁がなくなると汁を足す。鶏がら油を一回だけ追加して煮る



ポテトソース

バター (大2) を玉ねぎのみじん切り (12) を炒める

→ 小麦粉 (大2) を加える

→ 小麦粉が全体に馴染むまで牛乳 (2カップ) を一度に入れ煮る。 (おこし)

クリームソース

ポテトソースにバターを加えて少し煮るまで煮る

→ 牛乳とコーンを加える。こくを出す

→ 粉をいれ煮る

→ 卵の小麦粉をまぜたものに小麦粉をまぜる。煮る



黒酢作り

- (お酢 100cc) を (お湯) に溶かす
- 酢を煮詰めてお酢をとり出す

- 長ねぎ (1本 1cm幅) を切る
- 溶き卵 (2個) を加える

- 小麦粉 (大1)
- お酢
- いたたまえ
- ギンギン (粗みじん大2)
- ナンパ (大2)
- 黒酢 (大2)