

ゴボウのから揚げ

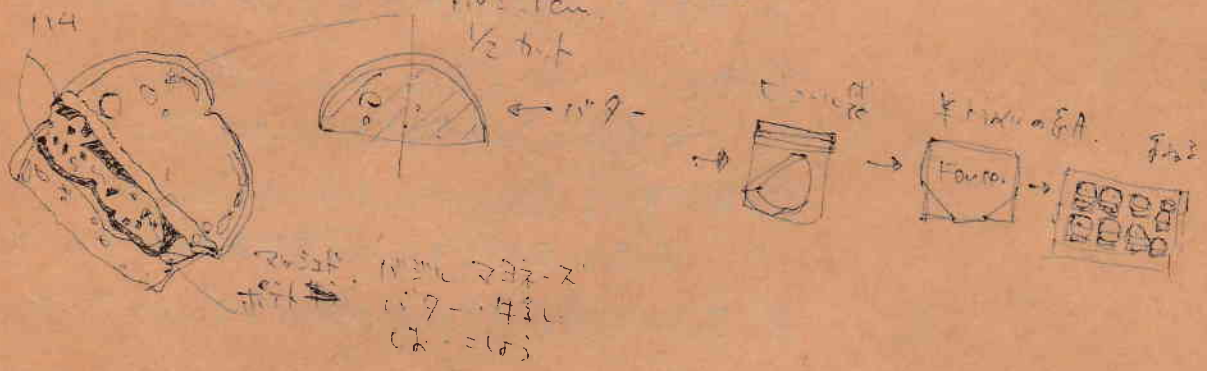
- ゴボウ (1本) ・よじ洗い 5cmの長さに切り、食べやすい大きさに
- 青汁汁 (おゆ大さ. ショウ大さ. みりん大さ) にゴボウを30分漬ける。
- ゴボウに片栗粉をまぶし、揚げる。



ホテウオウの東京のから揚げ

- 食パン・厚さ4cm 耳カット
- (卵・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー) を溶いた液に丸一日漬ける。とろとろまろくりにする
- 焼き前、軽く叩き、余分な液を切る。
- バター・オイルで焼き、こげ目をつける。
- オーブで中まで焼く。

北白川グランドール Focaccia 150g



鶏肉のおゆ煮 小松葉添え

- 鶏肉 (絞) ・スライス
- おゆの煮汁 (水1カップ・おゆ1/2カップ・みりん1/2カップ) (おゆ薄切り・白ねぎ)
- 煮汁をふき、おゆに鶏肉を加え、弱火で20分
- 火を止める前、酒を夕刻と包み、余熱調理

- 小松葉 (1/2把) ・ザク切り
- 油で炒める
- 小松葉と一緒に肉を炒める 煮汁

↳ 冷凍・煮物・かき味

