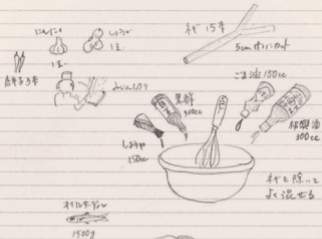
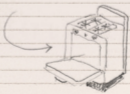


# オイルサーディンと椎茸のロースト, エスニック風 (30人)

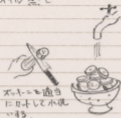


オイルサーディンと椎茸を合わせて  
耐熱皿に入れ  
ソースをかける



220°Cのオーブン  
で10分

# ズッキーニのオイル蒸し



水を切りす。



料理の材料に  
2.5cmほどにんにく  
弱火で煮る。



水がなくなるまで

バジルを  
鍋に加える。

火を止める。

中火強にする  
蓋をとらない  
鍋を揺る、  
水分量を確認

ズッキーニを加え、強火  
温を加える。  
白ワインをそで

仕上げにバジルをのすを加える。

# トマトの味噌汁

真昆布 50g



表面を叩く

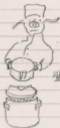
煮干し 50g



木 5000ml



薪田に水につけておく



型朝二時

トマト 24個



沸かすに

5個みじん切

先に加えて煮る

残りは半分にカット

後から加えて煮る

白 300g  
赤 100g



トマトに火が通ったら

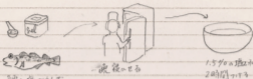
味噌をとく

味を合わせたら足す。



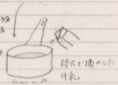
パプリカ 35g  
加える。

新UCCと魚のフワフワ



魚と塩でめん  
7.5%のUCC  
77g

糖質 2kg  
UCC



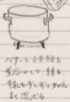
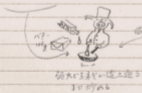
玉子 57



1.2%のUCC  
7.5%のUCC

糖質のUCC  
と液をこ

牛乳をこ



100gのUCC  
100gの糖質  
7.5%のUCC  
牛乳をこ



230ccの牛乳  
7分50

# ハチスの白ワイン煮

ハチス 4kg



ハチスの皮を  
むくはす



香味野菜 0-12. 量: 1/2kg  
2時間煮込む



玉ねぎ  
10g



セロリ  
15g



人参  
10g



ハチスをカット  
70gの塩を撒く

野菜をカットする。

1:1に  
合わせる。



白ワイン



1:1の白ワインとオリーブ  
オイルを加え、火を点け、10分  
ハチスを加える。  
白ワインを加え、煮込む



パルメザンチーズ  
を加えて  
食べる。