

魯肉飯



豚肉の
1.5cm角に
カット



キノコは水で洗って
1cm角にカット 40枚



玉ねぎは
300g 6丁



人参は
1本



豚肉の油を
1500ml



20分ほど煮込んで
30分ほど煮込んで、
豚肉の油を
1500ml



300ml



200ml



全部入れて20分煮る



砂糖180g



五香粉
大さじ3



1丁



小麦粉
大さじ1

魚丸湯



2kg

白身魚を魚球にする

フードプロセッサーに叩く



水出しの木綿豆腐



7g



60g



SOY SAUCE



360g



800ml



50g

90g

糊-1.5倍ほどよく混ぜる



丸く成形

鍋に水を入れて沸かす



昆布・煮干し汁



7分ほど煮汁を3分ほど煮てから魚球を煮込む

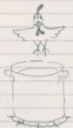
味付けはみそ・塩



or



□ 水鶏



1パックの鶏がらだし



炒める 大さじ6



200ml



100ml



60g



大さじ4



大さじ2

花椒粉

熱湯に鶏肉
を投入し4分ほど火
を止す。
火止めてお湯



大さじ6



皮を剥き
1:100



火を
止めて



四川花椒の実を
砕く

炒青菜



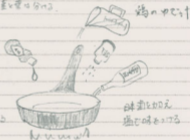
玉ねぎは
スライス



唐辛子
輪切

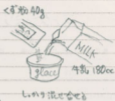
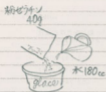
分量は
分量は分る。

ごま油で炒める(玉炒の
唐辛子を加える(弱火)
空いた菜の葉を炒め
はたきしたら、葉をいれる



味付けは
適当に味をつける

牛乳プリン



牛乳 1400cc とくずを
中火にかけ、混ぜながら
加熱する

とろみが出るまでは
ゼラチンを加え、溶けたら
砂糖を加える

残りの牛乳 420cc を加える



冷蔵庫へ



容器に入れる