

トマト牛乳おとし炊き込みごはん

トマト



トマトは皮を剥き
つぶす

牛乳おとし 300g



牛乳おとしは
300g分だけ

卵



卵は2個は
つぶす

2400g



米は研いで湯水
で洗い上げる



醤油
40ml



油
200ml



出汁 2400ml

たまごまの味噌汁



きのこ 1個
ひも

火汁に 10cc

しいたけ 20g

エノキ 2g

しめじ 20g

出汁(菜子) 5g



鶏のささみ

100g 1kg

エノキ

火汁に 10cc

ひも

火汁に 2cc

鍋に 10cc



火汁に 10cc

味噌

赤い 100g

白い 350g

蒸し豚、小の酢



柚子と
絞る
100cc



しょうゆ
100cc



蒸し豚
200cc



豚肉
10g



紙おろし
20g



小の酢と
冷蔵豚を1回鍋



水菜
500g
part



フタ
34回



白ごま

味噌



水菜、豚肉を入る

塩、しょうゆ

再び水菜、豚肉

塩、しょうゆ

上に水菜

豚油をのせ、蒸す。

皿に盛る。しょうゆ、おろし

17シの王巻蒸

17シ 魚: 200g、椎茸: 100g、
内臓は取り出し洗う



取り出した内臓を
水で洗い、油を加える
↓ 124g、700ccの水、62g

王巻
127g、70cc



200g
油



100cc



中火で770ccの火で5分
おろしをこし、砂糖を10g
加える

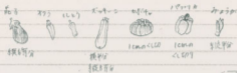


150ml



65g

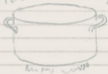
夏野菜の揚げ焼き



油を炒める
素揚げして



170℃ ~ 180℃



揚げ焼き 2-3分
お好みで

油を炒める



8:1:1の油に浸す