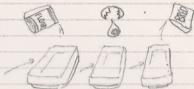
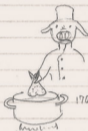


アジフライ



アジの背骨をとり
塩を振って冷蔵庫へ
30分くらゐ置く
水気をよく拭く

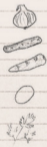


揚げ油で揚げる

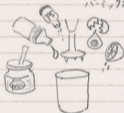
170~180℃

パセリをふる

ソース



玉ねぎ 200g
人参 500g
ゆで玉子 200g
卵 1個



マヨネーズ

卵	1Y
揚げ油	150ml
塩	水1/2
レモン汁	大1
マスタード	大1



全部混ぜて
コショウを振る

地蔵こんにゃく (30人分)

こんにゃく 1.2kg



こんにゃくを半分の厚みに
スライスし、細い斜めに
切り出し、一口に合う

1%の塩をこいて5分置く



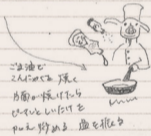
沸騰した湯に
入ると2分
茹で、汁を上げる

ピーマン 12個
5g

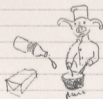
にんじん 20g
20g

ピーマン 10g
10g

しいたけ 8g
8g



ごま油を
こんにゃくを
かき混ぜ、
ピーマン、しいたけを
混ぜ、炒める。塩を振る



しょう油、
ごま油、
砂糖、
醤油、
酒、
塩を混ぜる



新生姜の炊き込みご飯

米 31g を研ぎ 30分浸水し
ザルに上げ (750g)



新生姜 500g
(125g)



油揚げ 7枚 (2枚)



細かく刻む



出汁



300ml
(115cc)



300ml
(115cc)



200ml

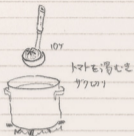
(60cc)



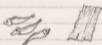
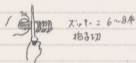
100ml

(60cc)

トマトヒスッキー = 豚汁 (30人分)



こぼし 220g



アヲバツ肉 = 300g
600g



火汁



赤 200g
白 200g

水 4500ml, 葱 45g

利尻昆布 45g

前日に合わせて 当日 2時。

アヲバツ肉を 2マ油で炒め

出汁を 10分、トマト、こぼし

1杯に 10分、火を止め味噌をい