

材料リスト(改)

15/12/2020 JSC

鳥松風

【材料】

- 鳥ひき肉 400g
- 長ネギ(Leekの白い部分) 30g
みじん切り
- おろし生姜 10g

A: 下味

- 醤油 小さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 味噌 大さじ1
(十穀味噌あればなお良いです)
- 片栗粉 大さじ1
- 卵 1ツ

B: たれ

- 醤油(薄口あれば良) 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1

- ケシの実・ポピーシード(なければ白ごま)
- 青のり

スモークサーモンの大根巻き

【材料】

- スモークサーモン 1パック
- 大根 かつらむきにする

塩水

- 水 3カップ
- 塩 大さじ1

甘酢 (あらかじめ作っておく：
砂糖が溶けるまでゆっくり煮ます)

- 酢 400g
- 砂糖 大さじ10
- 塩 小さじ2

- フェネル(Fennel), デイル(Dill)
- レモンの皮
- キュウリの千切り 50g ぐらい

MEMO



MEMO

