

第三回 食譜

馬鈴薯燉肉

〈材料〉

豬肉或牛肉	500g
馬鈴薯	5~6個
紅蘿蔔	1根
洋蔥	1.5個
蒟蒻絲	1.5包
高湯	450cc
醬油	60cc
酒	60cc
砂糖	35~40g
味醂	60cc

〈作法〉

1. 切好材料
2. 蒟蒻絲用熱水煮過去腥味、撈起瀝乾
3. 肉用油炒過，顏色稍微變色後可以開始加入蔬菜
4. 滾了以後把浮在上層的雜質撈掉，放入蒟蒻絲、洋蔥後，蓋上蓋子，煮大約20分鐘
(中間大約10分鐘的時候可以攪拌一次，再次把蓋子蓋上)
5. 為了能夠更入味，關火以後可以再悶個10~15分鐘

薑燒豬肉

★ → 醃料

〈材料〉

豬肉	400g
洋蔥 (可有可無)	1.5個
★ 薑汁	10cc
★ 酒	10cc
★ 醬油	10cc

〈醬汁〉

醬油	30cc
味醂	30cc
酒	30cc
砂糖	6~8g
生薑泥	5~10g

〈作法〉

1. 磨薑準備薑汁、生薑泥
2. 把薑汁、酒、醬油倒入肉中稍微醃一下
3. 製作醬汁
4. 炒醃好的肉
5. 把肉取出來盛盤，將醬汁倒入鍋裡稍微煮沸後
6. 將肉放回鍋裡
7. 如果有使用洋蔥，這時候可以將已經微波2分鐘的洋蔥也放進鍋裡，喜歡洋蔥軟一點可以多翻炒一下