



鱈



大葉



アスパラガス

料理
通信

イオルキッチン
2021/6/11

今月は旬の食材をつかった調理レク。 「鱈(ます)のマヨ竜田焼き&アスパラ焼き」

本当は鮭(時知らず)を購入する予定でしたが、、、売り切れで、旬の鱈をつかうことにしました。この鱈が予想以上に美味しかったです(*´艸`)そしてアスパラはやっぱり間違いなし(´ω`)ノみなさん満足の時間となりました。
食材の購入は、「ラルズマート美園店いい仕事しています！」
生鱈最高です(^^♪
みんなと一緒に食べるのが美味しいんですね(#^^#)

let's cook

let's eat

①マスク・手袋装着。
感染対策確認済み。
本日の鱈は自分で選んでいただきました。



味はいかがでしょうか？
隠し味はマヨネーズです。
味にコクが出ているでしょうか？



②準備してあった。ポリ袋に調味料と鱈を入れて、味が染み込むようにやさしくもみます。

③ポリ袋から味がしみ込んだ鱈を取りだし、片栗粉を全体にまぶして大葉を巻く



洗い物は、倉嶋センター長がしてくれました。背中に男の哀愁を感じますね～いつもお手伝いありがとうございます。またよろしくお願いたします。



アスパラは塩でいただきました。



④アツアツのホットプレートで、両面をこんがり焼きます。鱈がふっくら焼きあがり、アスパラはホックホックでうまみが最高でした。

next 7月