

今日菜單

海上花

白帶魚一尾、低筋麵粉、美生菜、油、鹽、胡椒粉、美乃滋、牙籤

1. 將白帶魚取肉成4片，再對切成8片。
2. 魚肉撒上適量的鹽、胡椒粉後再捲起成圓狀，插入牙籤（皮朝外或內都可）。
3. 美生菜切絲泡冰水備用。
4. 將2.的魚捲沾上麵粉入鍋煎熟後再將牙籤拔出。
5. 將美生菜瀝乾水份與魚捲，搭配美乃滋食用。

白帶魚味噌湯

魚骨、板豆腐、山東大白菜、金針菇、蔥、味噌、味醂

1. 將魚骨汆燙後再熬煮湯約30分鐘。
2. 過篩1.取魚高湯，加入板豆腐、山東大白菜、金針菇煮熟後再入味噌（依個人鹹重口味）、味醂。
3. 鍋內再度滾後加入蔥花熄火即可。



海漁
食堂