

今日菜單

鯖魚野菜甘醋炒

薄鹽鯖魚、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹、黃椒、酒、糖、白醋、醬油

1. 將鯖魚片在鍋內煎熟後撈起，再將洋蔥、紅蘿蔔放入炒熟。
2. 再將魚片、西洋芹及酒、糖、醋加入拌炒，起鍋前加入黃椒及醬油拌炒一下即可。

鯖魚味噌煮

鯖魚、青蔥、薑、高湯、酒、糖、醬油、味醂、味噌、柴魚片

1. 鍋內1000cc水滾關火後，加入柴魚片靜置10分鐘後過濾取湯為高湯。
2. 鯖魚片放入鍋中，加入蔥、薑、高湯、酒、糖，待滾後小中火燉煮約5分鐘。
3. 再加入味噌、醬油、味醂小火燉煮約10分鐘即可。



海漁
食堂