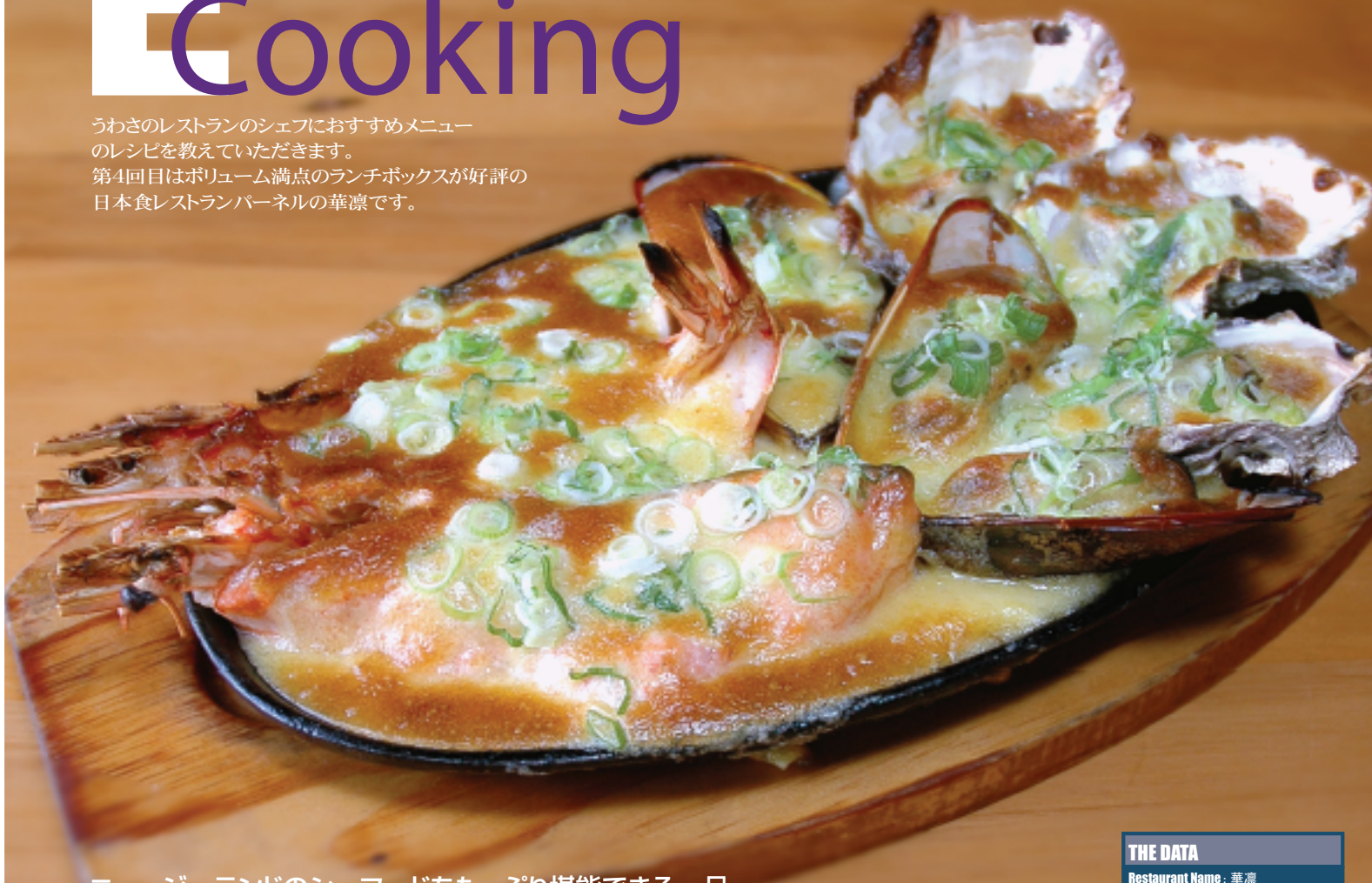


Eうわさのレストランのシェフが教える Weekday's Dinner menu Cooking

うわさのレストランのシェフにおすすめメニュー
のレシピを教えてください。
第4回目はボリューム満点のランチボックスが好評の
日本食レストランパネルの華凛です。



ニュージーランドのシーフードをたっぷり堪能できる一品。
オープンを使ったソースが決めてのメニュー。

海の幸の華凛ソース焼き

INGREDIENTS

大エビ 1匹
生かき 3つ
マッスル 3つ
しゃけ切り身 1切れ
いか 1切れ
タマネギ 1個
ネギ
ソース(卵黄10に対して卵白1の割合 塩 しょうゆ こしょう マスタード みそ適量)

METHOD

1. 適当な大きさの鉄板にタマネギを引き詰め、シーフードをのせる。
2. オーブンに入れ、全体に軽く火が通るぐらいに焼く。
3. オーブンから取り出し、あらかじめ作っておいしたソースをかけ、ネギを散らして再びオーブンに入れる。
4. ソースに焦げ目が付いたらオーブンから取り出し、鉄板を火にかけて出来上がり。

TIPS

ソースを作るときにサラダ油を加え、固さを調整しながらマヨネーズ状にとろみが出るまで混ぜると焼き上がりがふっくらとする。

THE DATA

Restaurant Name: 華凛
Address: 237 Parnell Rd Parnell
Phone: 09-356-7101
Open: Lunch 12:00-14:30
Dinner 18:00-22:00
recommendation: Beef Tataki &
Salad \$12.00 Garlic Chicken \$10.00
Beef & Mushroom BBQ \$16.00

