

冷蔵庫に貼る1枚レシピ

大(大さじ) 小(小さじ) C(カップ)

<p>煮魚</p> <p>水 300cc 醤油 大3 砂糖 } みりん } 大2 酒 } ※煮立ててから魚、15分位</p>	<p>少々リッチ煮魚</p> <p>水 150cc 醤油 大3 砂糖 大1 みりん 大3 酒 150cc ※煮立ててから魚、15分位</p>	<p>どんぶり(1人分)</p> <p>だし汁 50cc 醤油 大1弱 酒 大1 砂糖 大1/2 卵 1コ ※鶏肉・玉ねぎだと親子丼</p>	<p>含め煮</p> <p>だし汁 600cc 醤油 大2 砂糖 大2 みりん 大1 酒 大1</p>																								
<p>青魚の香味煮(2人分位)</p> <p>醤油 } 酒 } 大2 酢 } 水 魚の上2cmまで おろし生姜 1片 おろしニンニク 1片 ※弱火で煮詰める。</p>	<p>肉のホイル焼き(4人分)</p> <p>味噌 大3 醤油 大1 砂糖 大1/2 酒 大2 すりおろしにんにく 1片 ※15分以上漬け込み。ホイルに包み20分グリル。</p>	<p>カレーピラフ</p> <p>バターで炒めた米 3合 肉 200g } ベーコン 2枚 } 炒めてから米の上 玉ねぎ 1コ } 人参(小) 1本 } カレー粉 大1 } 塩 小1 } 砂糖 小1 } 水+コンソメ1コ 450cc レーズン 大3</p>	<p>作り置きいなり寿司(10コ)</p> <p>油揚げ 5枚 だし汁 200cc 砂糖(ガラ) 大4 酒 大2 醤油 大1.5 ※酒まで入れて5分、 醤油を入れて15分煮る。 酢飯(1.5合分) 酢 60cc・塩小2/3弱 ※煮汁を少し混ぜる。</p>																								
<p>かば焼きのたれ</p> <p>醤油 大2 みりん 大2 砂糖 小2 ※イワシなど塩コショウし小麦粉をつけ、油で焼きたれをからめる。</p>	<p>焼き肉のたれ</p> <p>味噌 70g 醤油 180cc 三温糖 100g みりん 大1 ごま油 小1 ごま 小1 にんにく 好み量</p>	<p>鳥の唐揚げ</p> <p>鶏もも肉 2枚 醤油 大1.5 酒 大1.5 すりおろしにんにく 1片 片栗粉 大4 ※ビニール袋に漬け込み、片栗粉を混ぜ入れ揚げる。</p>	<p>鱈の干物(2・3枚)</p> <p>水 100cc 塩 小2 ※ビニール袋で20分以上漬け込み。 天日で2時間又はラップなしで冷蔵庫乾燥。</p>																								
<p>蒸しパン(6カップ分位)</p> <p>牛乳 100cc 卵 1コ 砂糖 大7 塩 1つまみ レーズン 30g 小麦粉 150g ベーキングパウダー 小1.5 ※強火5分、弱火15分</p>	<p>ドレッシング</p> <p>玉ねぎ(中) 1/2コ にんにく 1/2片 酢 大4と1/2 ゴマ 大2 一味唐辛子 小1/2 醤油 大3 塩 小1強 サラダ油 200cc ※すりおろす or ミキサー</p>	<p>マヨネーズ</p> <p>卵黄 1コ 塩 小1/2 練り辛子 小1/2 コショウ 少々 酢 大1 サラダ油 200cc ※油はかき混ぜながら、少量ずつ入れる。</p>	<p>田楽味噌</p> <p>赤味噌 200g 卵 3コ 砂糖 200g 日本酒 200cc ※ゆっくり弱火で30分位煮る。</p>																								
<p>蒸しプリン(100cc×5コ)</p> <p>牛乳 300cc 砂糖 60g 卵 2コ バニラエッセンス 少々 ※牛乳と砂糖はレンジで温める ※卵は80度で固まる。</p>	<p>天プラの衣</p> <p>氷水+卵1コ 200cc 酒 大1/2 酢 小1/2 小麦粉 100g = 1C ※小麦粉をまぶしてから</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>分量表</th> <th>1C(200cc)</th> <th>大1(15cc)</th> <th>小1(5cc)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>味噌 醤油 みりん</td> <td>230g</td> <td>18g</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>水 塩 酒 酢</td> <td>200g</td> <td>15g</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>油 バター</td> <td>180g</td> <td>13g</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>110g</td> <td>9g</td> <td>3g</td> </tr> <tr> <td>小麦粉</td> <td>100g</td> <td>8g</td> <td>3g</td> </tr> </tbody> </table>		分量表	1C(200cc)	大1(15cc)	小1(5cc)	味噌 醤油 みりん	230g	18g	6g	水 塩 酒 酢	200g	15g	5g	油 バター	180g	13g	4g	砂糖	110g	9g	3g	小麦粉	100g	8g	3g
分量表	1C(200cc)	大1(15cc)	小1(5cc)																								
味噌 醤油 みりん	230g	18g	6g																								
水 塩 酒 酢	200g	15g	5g																								
油 バター	180g	13g	4g																								
砂糖	110g	9g	3g																								
小麦粉	100g	8g	3g																								