

分類	No.	カテゴリー	メニュー名	概要	全材料	分量	単位	作り方
素		洋	サバの燻製のスパゲティ		骨なし切身 ノルウェー産さば	280	g	①鯖に塩・クレイジーソルト・砂糖・清酒をまぶして1日おく
素					塩	10	g	②燻製チップ・紅茶葉・ざらめで①を燻煙
素					クレイジーソルト	4	g	③燻製鯖の皮をむき、ほぐす
素					上白糖	8	g	④オリーブ油・にんにく・唐辛子でペペロンチーノソースを作る
素					清酒	15	ml	⑤スパゲティを茹でてざく切りし、サラダ油をまぶす
素					燻製チップ	50	g	⑥⑤を④で炒め、③を合わせる
素					紅茶葉	2	g	⑥パセリ粉を振る
素					ざらめ砂糖	10	g	
素					スパゲティ(乾麺)	400	g	
素					サラダ油	20	g	
素					オリーブ油	160	ml	
素					にんにく みじん切り	20	g	
素					輪切り唐辛子	1	g	
素					塩・胡椒	適量		
素					パセリ粉	5	g	
素					セルフィーユ	20	g	
素								
素		洋	サバのふわふわフリット ピクルス添え		骨なし切身 ノルウェー産さば	280	g	①鯖を15g～20gのそぎ切りにし、塩・清酒で下味をつける
素					塩	1	g	②メレンゲを作り、天ぷら粉を混ぜ、①を揚げる
素					清酒	20	ml	③野菜をドレッシングで混ぜて一晩おき、ピクルスを作る
素					冷凍卵白(メレンゲ)	120	g	④フリットを皿に盛って岩塩をふりかけ、ピクルスを添える
素					天ぷら粉	60	g	
素					きゅうり 5mm×5cm短冊	40	g	
素					パプリカ赤 5mm×5cm短冊	10	g	
素					パプリカ黄 5mm×5cm短冊	10	g	
素					パプリカ橙 5mm×5cm短冊	10	g	
素					ズッキーニ 5mm×5cm短冊	20	g	
素					セロリ 5mm×5cm短冊	20	g	
素					イタリアンドレッシング	60	ml	
素					岩塩(挽く)	2	g	
素								
素								