

大廚師:鶯芳師姐
日期:Aug.14 2010

日式精進料理－昆布絲煮地瓜

材料:(約 2 人份)

1. 地瓜 200g
2. 乾昆布絲 15g (大日曬)
3. 苦茶油(或植物油) 1.5 小匙
4. 水半杯

調味料:

有機淡味醬油 1.5 大匙,米醃 2 小匙,料理酒 0.5 匙

做法:

1. 昆布絲以水泡軟(過程約 2-3 次換水洗淨瀝乾)
2. 地瓜帶皮洗淨輪切成 1.5 公分厚的輪狀
3. 熱鍋中入油轉小火,將昆布絲炒出香味,再入半量的水用中火煮 5 分鐘後,放入地瓜,半量的水,加入煮開後,放入所有調味料,蓋鍋蓋轉小火約煮 10 分鐘到地瓜熟軟即可

FM96.1 周大雙響炮