

「フードデザイン」

鯿の三枚おろし

「みかしほ学園の滝本先生」の指導の下、鯿をさばきました。



1. うろこを尾の方から取る



2. せいごを取る



3. 頭を切り落とす



4. 内蔵を取り除く



5. 3枚におろす



おろした鯰は下味をつけて焼き、
5色の野菜と炒める

完 成

メニュー

鯰の酢豚楓・火腿湯

