

I'm not a robot



<p>MASA的料理ABC12/11/2024 at 8:31 下午茶蒜奶油蝦仁煎飯 Garlic Shrimps Risotto] MASA的料理 ◆MASA頻道訂閱！ ◆食譜！ 蒜香奶油蝦仁煎飯 Garlic Shrimps Risotto ガーリックシュリンプリゾット [1人份] 蝦子 Prawns—5片 甜椒粉 Paprika powder—1小匙 蒜粉 Garlic powder—1/2小匙 白酒 White wine—50cc 乳酪 Cream cheese—50g 鹽巴&黑胡椒 Salt&Pepper 白飯 Steamed rice—250g 洋葱 Onion—1/4個 秀珍菇 Oyster mushrooms—50g 乾燥野菇 Wild mushrooms—10g 奶油 Butter—1大匙 雞高湯 Chicken stock—100cc 鮮奶油 Heavy cream—50cc 醬油 Soy sauce—1/2小匙 起司粉 Parmesan—1大匙 麵包粉 Bread crumbs—10g 橄欖油 Olive oil—2大匙 巴西里 Parsley 杏仁 Almond—3粒 #MASA #蝦子 #白飯 #煎飯 #米飯料理 #蒜香 #MASACooking #prawns #cheese #risotto ◆歡迎合作/Contact：bigway1688@gmail.com WeChat ID：sunnywung723 *料理的名前&作り方はあくまでも自己流なのでご了承ください *料理名稱&做法不一定正式or傳統，是從自己的想法&經驗來分享的 請各位事先瞭解。 *`´) ●沙拉油：泰山均衡369調合油 TAISUN 369 Blend Oil ●鍋具：THERMOS 膳魔師厚鍋耐摩不沾鍋 20cm, 24cm ●鍋具：THERMOS 膳魔師原味鍋單柄湯鍋18cm ●BGM： 甘茶の音楽工房 MusMus OtoLogic ボケツサウンド DOVA-SYNDROME PremiumBeat： ・Studio Le Bus ・Joe Sacco ・Kyon ・Smithereens ●素材：いらすとや蒜香奶油蝦仁煎飯 Garlic Shrimps Risotto] MASAの料理MASAの料理ABC12/11/2024 at 1:35 下午茶聖誕節特別活動 MASA X 好動道 【粉絲見面會！ 來了！親愛的粉絲們 感謝大家一直以來的支持 我將親自為大家下廚 現場還能品嚐到以「好動道麵條」做的美味料理呢~(´▽`) 日期：2024年12月21日（星期六） 時間：上午11點 地點：W Hotel 11F 東略會議室1 ●本次活動將抽出30位幸運粉絲參加 [活動方式請見留言處 [活動期間：即日起~12/15 23:59 [抽獎公告：2024/12/17 公告幸運粉絲名單 期待和每一位粉絲見面，共同享受美食與回憶！ *`´)] #MASA粉絲見面會 #好動道麵條 #WHotel #粉絲見面會 MASA的科技ABC12/05/2024 at 12:03 下午茶龍鳳風味嗶嘰鮭魚定食 Miso Marinated Salmon Teisyoku] MASAの料理 ◆MASA頻道訂閱！ ◆食譜！ 旅館風味嗶嘰鮭魚定食 Miso Marinated Salmon Teisyoku 鮭の味噌焼き定食 [1人份] 【漬物】 味噌 Miso—60g 漬物 Yogurt—50g 生辣椒 Chili pepper—1支 小黃瓜 Cucumber—1支 紅蘿蔔 Carrot—1支 娃娃菜 Mini Chinese cabbage—2個 鹽巴 Salt—1/2小匙 【味噌燻鮭魚】 鮭魚 Salmon—1/2片 【蛤蚧清湯】 蛤蚧 Clams—200g 薑 Ginger—3片 昆布 Konbu—5g 清酒 Sake—1大匙 蔥 Scallion—1支 水 Water—500cc 鹽巴 Salt—1、2匙 手鞠狀 Temari Fu 納豆 Natto 白飯 Steamed rice #MASA #鮭魚 #泡菜 #蛤蚧 #日本料理 #定食 #MASACooking #salmon #clams #japanesefood ◆歡迎合作/Contact：bigway1688@gmail.com WeChat ID：sunnywung723 *料理的名前&作り方はあくまでも自己流なのでご了承ください *料理名稱&做法不一定正式or傳統，是從自己的想法&經驗來分享的 請各位事先瞭解。 *`´) ●沙拉油：泰山均衡369調合油 TAISUN 369 Blend Oil ●鍋具：THERMOS 膳魔師厚鍋耐摩不沾鍋 20cm, 24cm ●鍋具：THERMOS 預原原味鍋單柄湯鍋18cm ●BGM： 甘茶の音楽工房 MusMus OtoLogic ボケツサウンド DOVA-SYNDROME PremiumBeat： ・Studio Le Bus ・Joe Sacco ・Kyon ・Smithereens ●素材：いらすとや旅館風味嗶嘰鮭魚定食 Miso Marinated Salmon Teisyoku] MASAの料理 ◆泰山官網： ◆MASA頻道訂閱！ ◆食譜！ 這次用夏天的蔬菜茄子做 很好吃 的拌炒料理！ 用做漂亮顏色&好口感的秘訣是 油分跟時間 用好品質的油也很重要！ 使用泰山均衡369嚴選調合油 就可以做出超級好吃的 日式拌炒料理囉~！(´▽`) ♪味噌拌炒豬肉茄子定食/なすと豚バラの味噌炒め定食 [1人份] 豬肉片 Sliced pork—120g 茄子 Eggplant—1支 洋葱 Onion—1/4個 生辣椒 Chili pepper—1支 蔥花 Scallion—少許 白芝麻 White sesame—少許 清酒 Sake—1大匙 味淋 Mirin—1大匙 砂糖 Sugar—1小匙 醬油 Soy sauce—1大匙 味噌 Miso—10g 味噌湯 Miso soup—1碗 白飯 Steamed rice—1碗 泰山均衡369嚴選調合油 TAISUN 369 Blend Oil—適量 *料理的名前&作り方はあくまでも自己流なのでご了承くださいw *料理名稱&做法不一定正式or傳統，是從自己的想法&經驗來分享的 請各位事先瞭解。 m(´__`m) *歡迎合作/Contact（開餐食譜,活動,推薦）：bigway1688@gmail.com *Instagram： *MASA Facebook： *食譜書： ●沙拉油：泰山均衡369健康調合油 TAISUN 369 Blend Oil ●鍋具：THERMOS 膳魔師厚鍋耐摩不沾鍋24cm ●鍋具：THERMOS 預原原味鍋單柄湯鍋18cm ●BGM： 甘茶の音楽工房 MusMus OtoLogic ボケツサウンド PremiumBeat： ・Studio Le Bus ・Joe Sacco ・Kyon ・Smithereens #MASA #泰山 #豬肉 #夏日料理 雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好！我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是絞肉,蛋類 特別要!! 如果用昨天晚餐的剩下 再加加熱,冷掉好,裝在便當盒~去掉多餘的水分,煮在沸,瀰裡的東西,最好不要從鍋子直接放在便當盒,先放在盤子上讓它休息在裝。*完全冷卻在開始裝。~如果東西過熱,直接放在便當盒,生產蒸氣,它會流汗,東西很快壞掉!! PS 後來發現秘訣不只3個。~好想想有幾個吧, (´▽`) 沒關係! 我來慢慢介紹!! 那麼,參考上面的項目,下一個PO我來實際做做看便當吧!! 乞之乞期待!! ! sumimasen... (*´▽`)) *! 就要等多久了!! Skip to content (Press Enter) 晚上突然肚子餓。~或想要感受日式居酒屋的氣氛 This may be the dish you want to try! 烏龍麵不只跟湯汁吃,炒起來也很棒! 香蔥雞肉&QQ麵條超級OEC -!(´▽`) ♪雞肉&冬菇菜湯 雞&冬野菜のお雑煮 米飯料理-雜菜湯燜烤飯 米飯料理-雞肉湯咖哩雞炊 大家好! 我是MASAI（山下 勝）您覺得煮菜麻煩嗎？ 或 很累嗎？(´▽`) 歡迎!! 我的食譜網站「MASAの料理ABC」，我是日本人廚師。來到台灣跟大家分享專業廚師的經驗,知識,etc.!! 我在頻繫PO新的食譜! 有日式、西式、還有甜點! 請慢慢逛。希望大家能享受很快樂的Cooking的時間!! 謝謝~♪ 看更多 MASA 介紹→大家讓您等等很久了! 我有收到很多很多 Request [我要MASA介紹便當!!] 我每次都說,ok.ok 下次,有機會, yaddy yaddy yada... 已經收到太多要求。有人快要瘋我, (´▽`) ;) 所以我來終於開始了! 但是我不想隨便做一做介紹給大家看。我想要PO 比較實用的內容。以後做便當比較Raku-Raku(輕鬆的意思)的秘訣。來! 我們先一起看看[MASAの樂樂弁当3個秘訣!!] MASAの樂樂弁当3個秘訣!! 做便當時候好好計畫。你晚餐(早餐,午餐也是)煮菜時候另外需要想便當的份量。比方說,做漢堡肉,你可以做多一點,小小的 放在冷凍。青菜先燙多一點,冷凍保存,白飯也是。這樣子你會省很多時間,努力。秘訣1. 便當金黃的組合! 每天早上,不會太麻煩想 便當盒裡面要放什麼東西? [這裡有秘訣1!] 要記得一個簡單的組合呢。Carb.(飯,麵) + Main item(生菜) + 2個Side dish(配菜) 例)飯糰 + 花椰菜 + 紅蘿蔔 *組合是無限。以後,我會介紹MORE! 如果,你有這個 Formula(方程式)在頭裡面,以後不會(應該),再煩惱想便當盒裡 要放什麼東西 當然~ 一定要做2個配菜。覺得1個夠的話沒有問題。就要看便當裡的Balance!! 秘訣2. 冷掉也很好吃! 我第一次看到台灣人拿鍋的便當盒時候,我嚇到! 包包裡已經有很多東西,還要用的便當盒裝! 會不會太重? 因為台灣學校有幫你的便當加熱的服務?(´▽`)太厲害了吧... Anyways,我們日本人沒有自己帶來的便當加熱的習慣.當然,便利店員的話會加熱,所以需要怎麼做,冷掉也很好吃。[這裡有秘訣2!] *材料先融入(入味)一下~ 入味好,冷掉還可以享受味道~用瀰稱一點的,有的材料(ex. 豬類)冷掉時候會變稠,才會粘到肉,魚表面,利用它的特長! ~不用用太多會凝固的油分~冷掉口感不好~還有很多多種的口感的材料。~龍蝦,酥炸,鬆軟,QQ,味道+口感一起享受! 應該還有,我想到PO時候!! 秘訣3. BE LAZY(懶惰!)給幫員省掉努力! 做便當的時候已經很忙,儘量不要很多東西吧! [這裡有秘訣3!] 用小小一點的雞子用很少油炸~像這個咖哩可樂餅,不需要很深的油瀰~用一個平底鍋,不一樣的東西一起煎。煎雞肉,同時炒炒青菜~利用以前準備好的東西,~冷掉好的高汁瀰,爽好的青菜~這裡應該也還有,我想到PO時候再!! 秘訣4. BE SAFE! 健康幸福! 不管你做出來甚麼美味的,最重要是 衛生! [這裡有秘訣4!] ~多一個了。~ *COOK WELL DONE!! ~肉,魚,都要全熟,尤其是</p>
