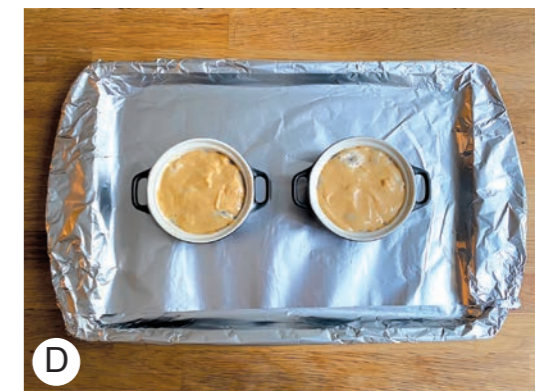


日式焗蠔

雖然溫市已逐步解封，日常購物還是進行得比較有計劃，冰櫃也會儲備急凍海鮮，減少外出購物，今次用了急凍生蠔製作的日式焗蠔，以美乃滋和赤味噌作為調味，味道濃郁，這道日式焗蠔上得大檯，材料和做法非常簡單，簡直是餐廳級的前菜水準。



材料：(2人)

急凍生蠔	6隻
洋蔥(小)	1/2個
蘑菇	6個

調味料：

美乃滋	1/2杯
赤味噌	1/2湯匙
黑胡椒粉	適量

做法：

- 焗爐預熱至攝氏190度(華氏375度)。
- 洋蔥切丁，蘑菇切片。
- 平底鍋加少許油，燒熱後加入洋蔥、蘑菇炒至乾身收汁，盛出。**(圖A)**
- 在碗內混合赤味噌、美乃滋、黑胡椒粉攪拌均勻備用。
- 生蠔解冰後，用清水小心洗淨蠔肉，用廚房紙巾印乾後切小塊。**(圖B)**
- 在陶瓷焗盤裡先塗上一層醬汁然後平均加入煮好的蘑菇洋蔥(3)。**(圖C)**
- 再塗上一層醬汁，放上蠔肉。
- 把剩餘醬汁鋪上然後放入預熱的焗爐焗20至25分鐘即可。**(圖D)**