

豚バラ肉のイチゴベ



豚バラ肉は1.5kgの量  
30g程度



グリーンオニオン  
1.5cm幅に  
カット



キノコ類は  
1cm幅に切る



ウスターソース入れ  
土鍋を強火にかけ、  
肉の焼き色をつけ  
とります。



酒 80ml



一旦火を止めて  
お酒を入れ 湯を  
撒く。(1g)

肉をカマエの上にのせ、ワイン  
カット、オニオンをのせる。  
弱火で16分、79%まで  
火を止めて20分とす。

とうもろこしごはん (8人分)

とうもろこし  
粒22



塩 8g

米 480g 石臼いり浸水



ザルに上げてよく



5mm巾

レモン輪切り  
1枚



バター 5g



水 580ml

鍋に全部入れて強火  
ふいてから「バター」弱火  
11分、火を止めて11分  
炊き上げに日本酒を加える



日本酒 20ml