

MENU: 赤と薫緑まの彩10 おかす。



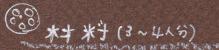


マスタードのリームリース:参え









. 月冬骨ロース(ブロック)… 4008

・オリーブショ … 大さい1

・にんにく … 1片

・白ワイン … 大さじる

・塩とはう… 歯量

· 6>2> ... 1003 (9mm x742)

·かばらゃ… 1/4/国(5mmスライス)

.100011カ(赤)…11個(くしての)

・スナップえんどう … 5~61国

(リース))

- · Confit
- · 性かり-ム·~100cc
- ・マスタード・・・リさじ1
- -119- ... 59
- ・塩こはう…かな











(準備)

- 「・肉も冷蔵庫から出し常温にもどす(冬場で粕)
- ・レンコン・スナップえんどうをはい橋に湯になるを19まみ 入れる分程的で水気をしかっておく
- ・かしぎろかもしこぎでもる(600ル) やわらかくしておく
- 川肉を少しむ厚くなって、肉をたたいて伸ばし 節ををすでなり、整文形をつくり塩としらする。
- 回つるないにオリーブシ由、にんにくもから之火をつけ 目の肉もみれしいかりはまき色がついたら裏面もやく
- 国国にパグリカ、白ワインモカレスクタモノて肉・ナカッ 透明にておまでむし次まもし肉とパグりか、肉汁を出了
- 四月のフタイパンにレンコン、かばちゃそかつ文大変き音を つけ取り出す、お四に盛りつけていく。
- 同ソース1年り。例のフライパンに@の肉汁をかえ 生かりしは、マスタードもカの元るる火でトロっと争しかさせ 火を消し、バターで高いけるでのたを登り倒にかける