

## 牛肉の赤ワイン煮



調理時間 約70分  
カロリー 763kcal

材料 (4人分)

牛バラ肉(塊)	600g
(A)	
玉ネギ(すりおろす)	1/2個
赤ワイン	300ml
小麦粉	大さじ3
ニンジン	1個
小玉ネギ	6個
マッシュルーム	6個
塩	小さじ1/2
黒コショウ	少々
ローリエ	1枚
クレソン	適宜

## 作り方

- 1 牛バラ肉は6等分に切る。
- 2 保存袋に合わせたAと(1)を入れ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- 3 (2)の牛バラ肉を取り出し水気を軽く拭き取り、小麦粉を全体に軽くまぶす。牛バラ肉を取り出した残りの(2)は捨てずに置いておく。
- 4 ニンジンは1cm幅の輪切りにする。
- 5 ココットダッチオーブンに(3)を並べ、その上に(4)と小玉ネギ、マッシュルームをのせて牛バラ肉を取り出した残りの(2)、塩、黒コショウを加える。ローリエを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 6 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で30分余熱する。
- 7 好みでクレソンを散らす。

赤ワインの酸味と風味が牛肉の旨みを引き立てる豪華な料理です。