

特別な日に★

# 牛肉の赤ワイン煮込み



60分

1人分あたり

374

kcal

DELISH  
KITCHEN

 **ヨークベニマル**

# 特別な日に☆ 牛肉の赤ワイン煮込み

60分

1人分あたり  
374  
kcal



## 材料 (4人分)

牛すね肉	500g
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
薄力粉(まぶす用)	大さじ1
サラダ油	大さじ2
薄力粉(炒め用)	大さじ1
塩	小さじ1
生クリーム	適量

### ☆赤ワインスープ

カットトマト缶	1/2缶(200g)
赤ワイン	400cc
水	200cc

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。にんにくは縦半分に切る。
- 2 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり、薄力粉(まぶす用)をまぶす。
- 3 鍋にサラダ油の半量(大さじ1)を入れて熱し、にんにくを入れて香りが立つまで弱火で炒める。
- 4 牛肉を加えて両面焼き色がつくまで中火で炒め、牛肉を取り出す。
- 5 鍋にサラダ油の半量(大さじ1)を加え、玉ねぎを加えて色づくまで中火で混ぜながら炒めて、牛肉を戻し入れ、薄力粉(炒め用)を加え粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。  
じっくり玉ねぎを炒めることで旨味がぐっとアップします!
- 6 ☆を加えて軽く混ぜる。
- 7 5分ほど煮立たせてふたをし、ときどき混ぜながら1時間ほど弱火で加熱する。塩を加えて味をととのえる。
- 8 器に盛り、生クリームをかける。