

特別な日に☆

牛肉の赤ワイン煮込み

90分

1人分あたり
374
kcal

DELISH
KITCHEN



特別な日に☆

牛肉の赤ワイン煮込み

90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
サラダ油	大さじ2
薄力粉	大さじ1
塩	小さじ1
生クリーム	適量

牛すじ用	
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ1

☆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って芯を取り除く。
- 2 牛肉は食べやすい大きさに切る。塩こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 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 牛肉を加えて両面に焼き色がつくまで中火で炒め、牛肉を取り出す。
- 5 同じ鍋に残りのサラダ油(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る。牛肉を戻し入れ、薄力粉(大さじ1)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時間ほど弱火で煮る。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。
お好みでゆでたにんじんやブロッコリー、ポテトなどを添えましょう♪