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。