



牛肉の赤ワイン煮

2023/10/6

材料	6	人前	調味料		
牛肉カレー用	600	g	しょうゆ	大さじ	2
にんじん	1	本	ウスターソース	大さじ	2
玉ねぎ	1	個	砂糖	大さじ	1.5
トマト	1	個	ケチャップ	大さじ	2
赤ワイン	400	cc	しおこしょう	適宜	0
水	100	cc	小麦粉	大さじ	2
コンソメ	1	個			
ローリエ	2	枚			
にんにく	1	かけ			

栄養成分表



377

Kcal
エネルギー

75.3

ミリグラム
コレステロール

17.2

グラム
炭水化物

2.1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 牛肉は赤ワインに1～2時間つけ込む
- ② 玉ねぎ、にんじん葉みじん切り。トマトは湯むきして角切り
- ③ お肉の水気をふきとってこむぎこをまぶす
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて火にかけ、香りが出たら肉の表面を焼いたら取り出す
- ⑤ 同じフライパンでにんじん、玉ねぎを炒める
- ⑥ 圧力鍋に④と⑤を入れて残しておいた赤ワイン、水、トマト、すべての調味料を入れて一度沸騰させてアルコールをとばす
- ⑦ ふたをして圧力20分かけ、自然冷却
- ⑧ ふたが開いたらとろみが付くまで弱火で煮込む