



# 牛肉のブレゼ



## 材料(4人分)

- A
- 玉ねぎ(幅1~2cm、5~7mm厚)…120g
  - にんじん(3mm厚のいちちょう)…60g
  - セロリ(3mm厚の小口切り)…30g
  - 炒め用サラダ油…大さじ1
  - 赤ワイン…200cc 半量に煮つめる
  - 水…100cc ● ミニトマト…6粒ぐらい
  - 牛もも肉ブロック…400g ● 塩…3.2g
  - こしょう…1.0g
  - 小麦粉…大さじ1 ● バター…10g
  - エバラ 横濱舶来亭ビーフシチュー(フレックタイプルウ)…大さじ2(20g)
- B
- 牛肉がちょうど入る大きさの深鍋、又はグラタン皿(鍋はそのままオープンに入れられるもの)

※ブロック肉、スナップえんどうの栄養量は含まれていません。

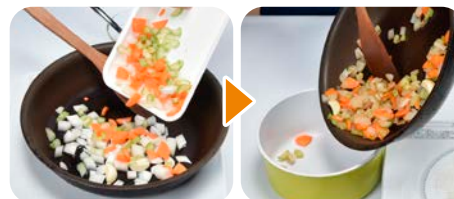
|     |                |             |           |             |
|-----|----------------|-------------|-----------|-------------|
| 栄養量 | ・エネルギー…444kcal | ・脂質…21.3g   | ・鉄分…3.5mg | ・食物繊維…2.7g  |
|     | ・たんぱく質…24.5g   | ・炭水化物…29.2g | ・亜鉛…4.5mg | ・食塩相当量…1.8g |

## 作り方

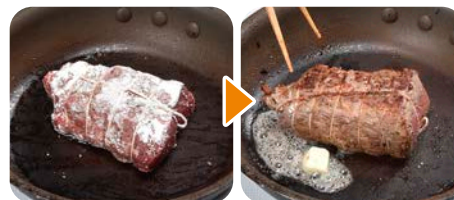
①牛肉に塩こしょうをよくすりこんでおきます。



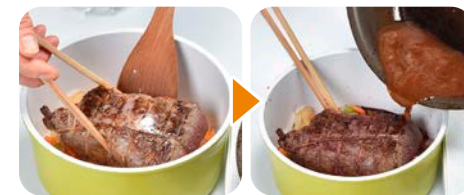
②赤ワインを半量に煮つめ、煮つまつたら水を加えて元の量に戻しておきます。



③Aの野菜を油で炒めて⑥の器に入れます。



④①の肉に小麦粉をまぶし、③のフライパンで四面焼き、最後にバターを加えてころがします。



⑤④の肉を③の器の炒めた野菜の上ののせます。フライパンに②の煮つめて戻した赤ワインとシチューのルウを加え、一度沸かし③の器に注ぎ、ミニトマトを加えます。

⑥200℃に予熱したオーブンで20分焼きます(鍋に対してオーブンが大きい時はアルミホイルなどをのせて8割ぐらいふたをした状態にして加熱します)。

⑦オーブンから取り出し、肉をひっくり返し、10~20分休ませます。



⑧肉を取り出し、煮汁と野菜だけ火にかけて一度沸かします。

⑨肉を7mmぐらいに切り、⑥のソースと共に盛り付けます。マッシュポテトとゆでた野菜を添えます。

## 付けあわせ おいしいマッシュポテトとゆで野菜



## 材料(4人分)

- メークイン…400g
  - 塩…1.7g
  - バター…20g
  - 生クリーム…60cc
  - ブロッコリー、スナップえんどう…適量
- ゆでて盛り付け用

**注** ②~④の工程はいもが熱いうちにやって下さい。でんぷんが熱いうちにバターの脂を吸わせ、でんぷんに生クリームを吸わせることがおいしく作る秘訣です。

## 作り方

①じゃがいもを2cm厚ぐらいに切って鍋でゆで、火が通ったら湯を切って粉ふきいもの状態にします。



②塩、バターを加え、いもの熱でバターを溶かしていもに脂を吸わせます。



③木べらでつぶします。



④生クリームを加え更に木べらでつぶします。少し練る感じで混ぜます。