



# 牛肉のロースト ルネッサンス風



## 材料(5人分)

- 牛ブロック肉…500g
- ⑦ ● 塩…4g ● 黒こしょう…1g
- A ● 玉ねぎ1/4個…60g(5mm スライス)
- 塩…1g ● バター…8g
- 人参…80g(5mm厚 いちよう切り)
- にんにく…1片(スライス)
- カリフラワー…120g(一口大に切る)
- 寒締めほうれん草…90g
- 塩…1g ● バター…10g ● 水…大さじ2
- B ● 玉ねぎ1/2個…120g(5mm スライス)
- バター…20g ● 塩…2g
- きのこと…120g(しめじ、マッシュルームなど)
- 塩…2g ● にんにく…1片(スライス)
- ミニトマト…120g
- 白ワイン…80cc ● バター…10g

栄養量	・ エネルギー…255kcal	・ 脂 質…14.6g	・ 鉄 分…3.3mg	・ 食 物 纖 維…3.3g
	・ たんぱく質…22.6g	・ 炭水化物…10.3g	・ 亜 鉛…4.2mg	・ 食塩相当量…2.2g

① 牛ブロック肉に⑦の塩こしょうをまぶし、ビニール袋に入れます。小さめの発泡スチロールに80℃くらいの湯1.5ℓ入れ、肉の入ったビニール袋を沈め発泡スチロールのふたをして30分置きます。(その間に付け合わせを作ります。)  
 ※沸いた湯1.2ℓに冷たい水300cc入ると80℃くらいになります。



② ④ i) 玉ねぎに塩を振り、バターで炒めしんなりしたら人参を加え、ふたをして弱火で人参がやわらかくなるまで加熱します。(水分がなくなって焦げそうな時は水大さじ1加えます。)  
 ii) にんにくスライス、カリフラワーを加え軽く炒め、熱が回ったらバター、寒締めほうれん草を加え塩を振り、水大さじ2加えふたをして蒸気をこもらせます。  
 iii) 寒締めほうれん草がしんなりしたら全体を軽く混ぜ、付け合わせ④の出来上がりです。



③ ④ i) 玉ねぎに塩を振りバターで炒め、しんなりしたらにんにくスライス、きのこを加え塩を振ります。ミニトマトを加え、ふたをして蒸気をこもらせ熱を回します。きのこに火が通ったらパウルにあげます。



④ ①の牛肉を袋から出し、フライパンに油をひいて表面を焼きます。焼き色が付くまで焼いたら肉を取り出し、そのフライパンに③のきのこ、白ワイン80ccを加え軽く混ぜながら水分を蒸発させます。8割方水分が飛んだら火を消し、バター10g入れ余熱で溶かし混ぜます。



⑤ 牛肉をスライスして皿に並べ、②の野菜と④のきのこソースを盛り付けます。