



牛肉の赤ワイン煮

牛肉の赤身にはエネルギー源となるタンパク質が豊富に含まれています。特にすね肉は脂質が少なくヘルシーで、ゼラチン部分にはコラーゲンもたっぷり。赤ワイン煮は時間がかかりますが、硬めのすね肉も溶けるように柔らかくなり、とても美味しく頂けます。

【作り方】

1. 牛すね肉は一口大に切り、塩・胡椒を振って小麦粉をまぶす。
2. 加えて鍋にオリーブオイルを加え、ニンニクを入れて炒め香りが出たら、牛肉を加えて焼き色をつけて取り出す。
3. 玉ねぎは薄切りにして鍋に加え弱火で透明になるまで炒める。
4. 3に牛肉を戻し、赤ワイン、ブーケガルニ、塩（小さじ1/2）を入れ、煮立たせ、あくを取り1時間ほど弱火で煮る。
5. バター、ハチミツを加えさらに少し煮て出来上がり。
6. 最後に生クリームをかける。

【材料】 (2人分)

牛すね肉	400g
塩・胡椒 (牛肉の下味)	適量
小麦粉	適量
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片
赤ワイン	1本
塩	小さじ1/2
ブーケガルニ	1束
バター	小さじ1
ハチミツ	小さじ1
生クリーム	適量