



## 牛すね肉とレッドキドニーのワイン煮

お肉とお豆が出会ったら。イタリア名物の煮込み料理に挑戦！お肉と豆を使ってボリュームのあるタンパク質もしっかりとれるワイン煮です。材料を入れてしまえば後は煮込むだけ。寒くなってきたら、コトコト煮込むのも楽しみのひとつですね。

### 使用商品

- ・ フェルーチェ ざくざくトマト
- ・ レッドキドニー・ビーンズ

(4人分)

- ・牛すね肉(2cm角にカット)....300g
- ・じゃがいも(2cm角にカット)....中2個
- ・玉ねぎ(千切り)...中2個
- ・レッドキドニービーンズ....1缶
- ・ざくざくトマト....390g
- ・にんにく(みじん切り)....1片
- ・エクストラ・ヴァージンオリーブオイル...適量
- ・赤ワイン....100ml
- ・ローリエ....2枚

**材  
料**

- ・砂糖....大さじ1.5
- ・塩、黒こしょう...適量

- 手順
- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくで弱火で香りを出す。
  - (2) 玉ねぎ・じゃがいもと塩こしょうをした牛すね肉をじっくりと炒め、赤ワインでフランベする。
  - (3) 別の鍋に移し、ひたひたに水を加えレッドキドニー、ざくざくトマト、ローリエ、砂糖を加える。
  - (4) ふたをせずに約1時間ほど煮込み牛すね肉が柔らかくなったら完成。