



## 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
- ・ ジャがいも(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
- ・ 砂糖....大さじ1.5
- ・ 塩、黒こしょう...適量

材  
料

- 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・ジャガイモ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。

手  
順