



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年10月号より」

牛バラ肉と玉ねぎの煮込み・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

牛肉(バラ・ブロック)	400g
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ	2コ
サラダ油	大さじ1
白ワイン	1と1/2カップ
ブイヨン(スープ)	1と1/2カップ
塩	小さじ1
こしょう	少々
マカロニ	60g
塩	少々
バター	5g
パセリ	小1枝

※牛肉は、カレー、シチュー用の小切りのものを使用してもおいしく作れます。

- 1 牛肉は3.5cmの角切りにして塩、こしょう各少々で下味をつけ、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、牛肉の表面を少し焼き色がつくまで焼き、いったん取り出します。
- 3 2の鍋に玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒めて2の牛肉を戻し入れます。
- 4 3に白ワインを入れ、煮立ったらブイヨンも加えて約40分煮込み、塩とこしょうで味を整えます。
- 5 鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩少々を加え、マカロニをゆでて水けをきり、バターをからめます。
- 6 器に4を盛り、マカロニとパセリを添えます。

※マカロニを少しかためにゆで、途中でいっしょに煮込んでもおいしくいただけます。

※パンや赤ワインを添えるとよく合います。