

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



合鴨ロースの赤ワイン煮



🕒 調理時間 15分 + 一晩おく

🍳 使用した鍋 片手ナベ 1.2L

【材料】4人分

合鴨ロース	1枚
塩	少々
ブラックペッパー	少々
赤ワイン	600cc
ローリエ	1枚
or	
ブーケガルニ	適量

<和風マスタードペースト>

白みそ	30g
練りごま	大さじ2/3
粒マスタード	大さじ1

🍴 調理手順

1. 合鴨ロースは皮目に格子状に切り込みを入れて塩、ブラックペッパーをする。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、1の合鴨ロースを皮目から入れて両面焼き色をつけ、出てきた脂を拭き取り、赤ワインを加えてアルコールを飛ばしローリエまたはブーケガルニを入れてフタをする。蒸気が上がれば弱火にして3分加熱して火を止めて一晩おく。
3. ボウルに【和風マスタードペースト】の材料を混ぜ合わせておく。
4. 2の合鴨ロースを薄くスライスして3の【和風マスタードペースト】を添える。