



ローストビーフ



調理時間 45分
カロリー 385kcal
野菜摂取量 87.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

牛ロースかたまり肉	600g
セロリ	1/2本
にんじん	1/5本
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	各適量

下準備

【A】

スープストック (水100ccに固形ブイ ヨン1/2個を煮溶く)	100cc
赤ワイン	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
生クリーム	大さじ2
塩・こしょう	各少々

【つけ合わせ野菜】

にんじん	適量
じゃがいも	適量
クレソン	適量
バター	大さじ1
塩	少々

作り方

1. 牛肉は形を整えながらたこ糸を巻きつけるように縛り、塩、こしょうをすり込む。
2. セロリ、にんじん、玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋を**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)を入れて、全体に焼き色をつける。肉の下に(2)の野菜を入れ、フタをして**弱火**にし20~30分間蒸し焼きにする。
4. 別の鍋にグラッセ用に切ったにんじんとじゃがいも、水50cc~100ccを入れ**中火**にかける。蒸気が上がったらバターと塩を入れ**弱火**にし、柔らかくなるまで煮る。
5. 肉を取り出し、【A】を入れ、とろみがつくまで煮詰める。
6. ローストビーフを薄切りにし(4)でグラッセにした、にんじん、じゃがいもとクレソンを添える。
7. ソースを器に入れる。