

日本短角牛ばら肉のシードル煮込み



材 料 (4 人 分)

- ・ばら肉・・・600g
- ・じゃがいも・・・8個
- ・ブロッコリー8個
- ・小麦粉・・・適量
- ・にんじん・・・8個
- ・カリフラワー・・・8個

調 味 料

- ・ニッカシードル・ドライ・・・400cc
- ・fondue・・・200cc
- ・デミグラスソース・・・200cc
- ・無塩バター・・・40g
- ・小麦粉・・・適量
- ・塩・コショウ・・・適量

作 り 方

1. ばら肉に塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンで焼き色をつけ、圧力鍋でやわらかく煮ておく。
2. 煮込んだばら肉を一口大に切る。
3. じゃがいも・にんじんをシャトーにむき、じゃがいもは油で揚げておく。
4. にんじん・ブロッコリー・カリフラワーはゆでておく。
5. 鍋に切ったばら肉を入れ、シードルを注ぎ1/3まで煮詰める。
6. fondueとデミグラスソースを入れ軽く煮詰める。
7. 皿にばら肉を盛り、ソースは濾して仕上げにバターをひとかけ入れて肉の上からかけ、付け合わせの野菜を飾る。