



赤ワインの酸味と風味が牛肉の旨みを引き立てる豪華な料理です

**材料（4人分）** 調理時間70分（牛バラ肉の漬け込み時間は除く）  
 カロリー1人分763kcal

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 牛バラ肉（塊）・・・600g    | (A)                |
| 小麦粉・・・・・・・・大さじ3   | 玉ねぎ（すりおろし）・・・1/2個分 |
| ニンジン・・・・・・・・1個    | 赤ワイン・・・・・・・・300ml  |
| 小玉ねぎ・・・・・・・・6個    |                    |
| マッシュルーム・・・・・・・・6個 |                    |
| 塩・・・・・・・・小さじ1/2   |                    |
| 黒コショウ・・・・・・・・少々   |                    |
| ローリエ・・・・・・・・1枚    |                    |
| クレソン・・・・・・・・適宜    |                    |

### 作り方

- ①牛バラ肉は6等分に切る。
- ②保存袋に合わせた(A)と①を入れ、冷蔵庫で一晩漬け込む。
- ③②の牛バラ肉の水気を軽く拭き取り、小麦粉を全体に軽くまぶす。
- ④ニンジンは1cm幅の輪切りにする。
- ⑤ココットダッチオーガンに③を並べ、その上に④と小玉ねぎ、マッシュルームをのせて塩、黒コショウを加える。ローリエを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- ⑥ココットダッチオーガンを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で30分余熱する。
- ⑦好みでクレソンを散らす。