



プルーンの自然な甘さが牛肉に合う

牛肉とプルーンの煮込み



■ 材料〈4人分〉

牛肉ブロック(もも)……………	400g
たまねぎ……………	1/2個
マッシュルーム……………	1パック(約9個)
バター……………	20g
小麦粉……………	大さじ2
トマトペースト……………	大さじ2
水……………	400ml
ドライプルーン(種無し)……………	8個
タイム……………	1枝
ローリエ……………	1枚
塩……………	小さじ1/4~
こしょう……………	少々
パセリ……………	適量

■ 作り方…調理時間約50分

- ①牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。たまねぎはみじん切り、マッシュルームは半分に切る。
- ②鍋にバターを入れ中火で熱し、①の牛肉を入れて焼き色をつけ、全面に焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③同じ鍋に①のたまねぎを入れ、弱火で透き通るまで炒める。小麦粉をふり入れて約1分炒め、トマトペーストを加えてよく混ぜる。
- ④③に水を加えてよく混ぜ、強火にかけ沸騰したら、②の牛肉・ドライプルーン・①のマッシュルーム・タイム・ローリエを加える。ふたをして、時々混ぜながら、弱火で30分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り、パセリをちぎってのせる。

1人あたり: 328kcal



・トマト缶詰やトマトピューレではなく、濃縮されたトマトペーストを使うのがポイントです。短時間でとろみのある煮込み料理になります。