



### 材料 (2人前)

牛すじ肉	180g
きくらげ(乾燥)	14個
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	2/5本(60g)
ピッコロス(小たまねぎ)	6個(120g)
ブロッコリー	小2房(30g)
にんにく(みじん切り)	小さじ2(6g)
小麦粉	小さじ1弱
オリーブオイル	小さじ2強
ビーフコンソメの素	小さじ2(6g)
赤ワイン	1カップ
塩	ひとつまみ
こしょう	適宜
水	1カップ
ブーケガルニ(パセリの茎、ローリエなど)	適量
パセリ(みじん切り)	適宜

### Recipe ———— 作り方

1. 牛すじは下茹でする。
2. きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。たまねぎは薄切りにし、にんじんはシャトー切りにする。ピッコロスは皮をむき、へたを取っておく。ブロッコリーは小わけにして茹でておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを炒める。たまねぎを入れて小麦粉を加え、さらに炒める。
4. 鍋に水、ビーフコンソメの素(またはフォンドボー)、ブーケガルニと1の肉、3、赤ワイン、ブロッコリー以外の野菜ときくらげを入れて汁気がなくなる程度まで煮込み、塩、こしょうで味を調える。
5. 器に盛り、ブロッコリーを加えてパセリのみじん切りを散らす。

コラーゲンとたっぷり野菜でお肌いきいき

## 牛すじ肉と野菜のワイン煮

カロリー **338kcal**  
500kcal/1食

塩分 **2.1g**  
9g/1日

食物繊維 **4.6g**  
18g/1日