牛すねの赤ワイン煮込み

＜主な材料・4人分＞

牛すね肉	400g	
塩こしょう	適量	
小麦粉	適量	
マッシュルーム	8個	
玉ねぎ	1個	
にんにく	1片	
サラダ油	大さじ2	
赤ワイン	350ml	A
水	100ml	A
コンソメ	1個	A
ローリエ	1枚	A
ケチャップ	大さじ1	B
中濃ソース	大さじ1	B
醤油	小さじ2	B
はちみつ	小さじ2	B
クレソン	1本	

＜作り方＞

① 玉ねぎは繊維を断ち切る方向で薄切りにする。にんにくはつぶしておく。マッシュルームは半分に切る。
② 牛すね肉は塩こしょうを適量まぶし、焼く直前に小麦粉をまぶす。
③ 底が厚い鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
④ フライパンに油大さじ1を入れて熱し、牛すね肉とにんにくをいれ、表面に焼き色がつくまで焼く。
⑤ ③の鍋に④とマッシュルームを入れて、Aを入れ40分煮る。
⑥ Bを入れてソースが半分位になるまで煮詰める。皿に盛り付ける。洗ったクレソンを飾る。

エネルギー　334　kcal　　蛋白質　21.7　g　　塩分　2.3　g