

ローストビーフ ～カリフォルニアプルーンソース添え～



材料 作りやすい分量

カリフォルニアプルーン	5個	ローリエ	1枚
牛もも肉（ブロック）	500g	赤ワイン	大さじ2
塩	小さじ1	バルサミコ酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2個	はちみつ	大さじ1
じゃがいも	1個	水	大さじ1
にんにく	1片	こしょう	適量

ローストビーフは火の通り方がポイント。
付け合わせの野菜を加熱する蒸気で
お肉を蒸し焼いて柔らかく仕上げます。
フライパンに残った肉と野菜のエキスで
カリフォルニアプルーンを煮込むので、
うまみたっぷりのソースが完成します。

プ活 はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

