

しょうが香るビーフシチュー



材料：2～3人分

カリフォルニアプルーン	6個	牛肉（煮込み用・すね）	300g
オリーブオイル	大さじ1	たまねぎ（薄切り）	1個
赤ワイン	200ml	トマト缶	1/2缶
水	100ml	ローリエ	1枚
しょうゆ	小さじ1	塩	小さじ1/3
こしょう	少々	しょうが	少々

寒い夜にぴったりの、カリフォルニアプルーンの甘みと果実味を重ねた、滋味深い砂糖不使用のビーフシチューです。後乗せしょうがのシャープな香りで重くならず、大人向けの味わいに。

プ活 はじめよう。

このレシピの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

