

## 牛肉とごぼうの赤ワイン煮



### 材料 4人分

上州牛バラ肉ブロック・・・300g  
(にんにくすりおろし・塩・コショウ)  
ごぼう・・・200  
れんこん・・・200g  
しょうが・・・1かけ  
赤ワイン・・・200cc  
水・・・200cc  
砂糖・・・大さじ3  
醤油・・・50cc  
木の芽

### 作り方 (所要時間40分)

1. 牛肉におろしにんにく・塩・コショウし、2cm×5cm位の長さの拍子切りにし、熱湯にサッと通しアクをとる。
2. ごぼうは皮をとり2つ割にし5cmの長さに切り、水につけアク抜きをする。
3. 鍋にワイン・水・砂糖・醤油を入れ(1)の肉・(2)のごぼうを加え弱火で煮含める。
4. 器に盛り上に木の芽をのせる