



## ワインすき焼き

443kcal／調理時間20分

### [材料4人分]

牛薄切り肉	
エリンギ	400g
白ねぎ	2～3本
春菊	3本
赤ワイン	1束
砂糖	1/2～1カップ
しょうゆ	大さじ3
粗びきこしょう	大さじ2
サラダ油	適量
	適量

### [作り方]

1. 牛肉を適当な大きさに切る。エリンギは手で縦に裂く。  
白ねぎは斜め切り、春菊はザク切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、砂糖をふり入れ、牛肉を並べる。
3. 砂糖がとけてきたら、赤ワインとしょうゆを加え、エリンギ、白ねぎを並べて煮る。
4. 煮上がってきたら、春菊を加え、サッと火を通す。
5. 粗びきこしょうをふる。

### [ポイント]

2. 砂糖をふり入れてカラメル状にとかし、香ばしさを出すようにする。
3. 赤ワインを煮立て、アルコール分をとばす。  
すき焼きには重口のカベルネソーヴィニオンタイプがよく合う。