

とっておきレシピ RECIPE

肉巻き マスタード風味



材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](100g)

ロース薄切り肉(6枚)

粒マスタード(大さじ2)

塩(適量)

こしょう(適量)

オリーブオイル(大さじ1)

白ワイン(大さじ1)

パセリのみじん切り(少々)

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、くろっぺを炒める。
2. 火をとめ、粒マスタードを加え、よくあえる。
3. 肉の両面に塩・こしょうをふり、くろっぺをのせ、肉で巻く。
4. 肉のとじ目を下にして、肉を焼く。
5. 両面に焼き色がついたら、白ワインを加え、蓋をして蒸し煮にする。
6. 肉を取り出し、皿に盛り、ソースを更に煮付め、塩・こしょうで味を調える。
7. 肉にソースをかけ、パセリをふりかけて、出来上がり。