

## 牛ランプ肉のポワレ オニオンソース

甘みの強い炒め玉ねぎのソースが肉のうま味を引き立てる！  
手間暇かけたような深い味が簡単に出来ます！

### 🍷 材料 (2人分)

牛ランプ肉…150g  
塩…1.5g  
GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々  
Huilurie CROIX VERTE  
グレープシードオイル…30ml

### ●オニオンソース

にんにく (みじん切り) …6g  
GABAN® 炒め玉ねぎ…100g  
白ワイン…100ml  
しょうゆ…30ml  
Huilurie CROIX VERTE  
グレープシードオイル…30ml  
水…60ml

グリーンアスパラガス…55g  
ヤングコーン…30g  
赤パプリカ…25g  
CALIFORNIA OLIVE RANCH  
オリーブオイルEXバージン…15ml  
GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

芽ねぎ…適量

### 🍲 レシピ (所要時間：40分※)

- ① 牛ランプ肉は塩をふって1時間ほどおき、ブラックペッパー荒挽をふる。
- ② 鍋にグレープシードオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったら炒め玉ねぎを加えてサッと炒める。
- ③ ②に白ワインを入れて水分がなくなるまで弱火で煮つめ、しょうゆ、水を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ アスパラガスはゆで、長さ4cmに切る。パプリカは長めの3角形に切る。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、④、ヤングコーンを入れて炒め、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ⑥ 熱したフライパンにグレープシードオイルを入れ、①を焼いて食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 器に⑤、⑥、を盛りつけ③をかけ、芽ねぎを飾る。

※牛肉をマリネする時間は含みません。