



## 肌が気になる方のレシピ

## 主菜 仔羊の玉ねぎコンフィ赤ワインソース

## 【材料(2人分)】

骨付きラム肉 …… 4本(300g、塩こしょうで下味)

オニオンソテー …… 60g(既成品のダイス30)

赤ワインソース:

赤ワイン …… 100cc

バルサミコ酢 …… 50cc

(できあがりは30cc)

## &lt;調味料&gt;

塩 …… 少々

黒こしょう …… 少々

オリーブオイル …… 少々



## 【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル少々を入れ、下味をしたラム肉を弱火で両面焼き、オニオンソテーに軽く火を通します。
2. ソースパンで赤ワインソースを30cc程になるまで煮詰めます。
3. 器に(1)を盛りつけ、赤ワインソースをかけてできあがり。

## 👉 このレシピのポイント… 羊肉

このメニューの核となる食材は「羊肉」です。

羊肉には「体を強力に温める作用」があります。たとえば北京の冬の名物料理が「羊のしゃぶしゃぶ」なのも、また北海道では「普通のスーパーで羊肉を売っている」のも、羊肉に体を温める作用があるからです。五香粉は強い作用をもつスパイスの集まりですが、調味料なのであまり大量には使えません。そこで、さらに羊肉を使うことで「体をしっかり温めるメニュー」を作り上げました。