

## 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)

#### <調味料>

塩 …… 少々

黒こしょう …… 少々

オリーブオイル …… 少々



#### 【作り方】

- 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。
- 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。
- 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」を作りました。