

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- 牛フィレ肉：2切れ
- 塩、黒胡椒：適量
- バター：大さじ2
- ローズマリー：2枝
- ニンニク：2片
- 赤ワイン：200ml
- ブルーベリージャム：大さじ2
- レッドキャベツ：1/2個
- レッドオニオン：1個
- オリーブオイル：適量

作り方

1. 牛フィレ肉は室温に戻し、塩と黒胡椒でしっかりと調味します。
2. フライパンにバターを熱し、ローズマリーと薄切りにしたニンニクを加えます。香りが出たらフィレ肉を加え、両面を美味しく焼きます。
3. 肉が焼けたら一旦取り出し、同じフライパンに赤ワインとブルーベリージャムを加えます。煮詰めながらソースを作ります。
4. レッドキャベツは薄切りにし、レッドオニオンはみじん切りにします。別のフライパンにオリーブオイルを熱し、これらを炒めます。

5. プレートに炒めたレッドキャベツとオニオンを盛り、その上に焼いたフィレ肉を乗せます。最後にソースをかけて完成です。