

## スペツツァティノー

合計加熱調理時間 約 67分

[1人分：367kcal/食塩相当量：2.1g]

角切り肉の旨みが詰まった、イタリアの煮込み料理。  
野菜と一緒に加熱するだけで濃厚な味わいに。



## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	200℃
2	コンビ	100%	60分	160℃

## 材料（10人分）

牛もも肉：塊（一口大に切る）	1500g
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
<材料a>	
ニンジン（みじん切り）	300g
タマネギ（みじん切り）	200g
セロリ（みじん切り）	100g
ニンニク（みじん切り）	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
<材料b>	
トマト：水煮	800g
白ワイン	200g
コンソメ：固形	2個
ローリエ	2枚
塩	小さじ2
ローズマリー	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・牛もも肉は塩、こしょうを振る。
- ・白ワインは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。

## 作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に牛もも肉をのせ、60mmのホテルパン1枚に<材料a>をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を入れ、<材料b>を加えて混ぜ合わせ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、ローズマリーを添える。

**調理ポイント** ◆作り方2で1を入れる際、肉汁ごと加えること。