

鹿もも肉のポワレ(八丁味噌を使ったソース)

材量 1人分



鹿もも肉のポワレ	80g
B	
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
にんにく	2片
人参	1/4本
塩	少々
胡椒	少々
タイム	少々
ソース	
玉ねぎ	30g
セロリ	10g
にんにく	1片
人参	30g
A	
ローリエ	1枚
ホールトマト(缶詰)	200g
水	500g
バター	少々
オリーブオイル	少々
塩	少々
はちみつ	少々
八丁味噌	60g

つくり方

- 1 野菜をしんなりするまで炒めて、材料Aを入れ、約半分になるまで煮詰めておく。
- 2 肉の筋を取り除き、一口大に切り、強めの塩、胡椒、タイムをふりオリーブオイルで表面を焼く。
- 3 材量Bの野菜と、焼き上がった鹿もも肉と1のソースを、真空袋に入れ真空状態にして、スチームコンベクションに入れ70°Cで約40分かける。
- 4 盛り付ける

《付け合わせ》

人参、ブロッコリー、カボチャ、じゃがいも、牛乳、本だし、水、バター