

## 骨付き仔羊のロースト、バルサミコソース



### ingredients (2人分)

- |             |        |             |          |
|-------------|--------|-------------|----------|
| ・ ラム肉 (骨付き) | 6本     | ・ じゃがいも     | 2個       |
| ・ にんじん      | 1 / 3本 | ・ スイートコーン   | 2本       |
| ・ おくら       | 2本     | ・ 塩・こしょう    | 少々       |
| ・ 砂糖        | 大さじ1   | ・ バター       | 20g      |
| ・ バルサミコ     | 大さじ3   | ・ 赤ワイン      | カップ1 / 2 |
| ・ エシャロット    | 2個     | ・ ブルーベリージャム | 大さじ2     |
| ・ にんにくスライス  | 適量     |             |          |

### recipe

1. ラム肉に塩・こしょうをしておく。
2. じゃがいも・おくらは茹でておく。にんじんはグラッセにする。
3. フライパンにオリーブオイルをしき、ラム肉を両面焼く。
4. 焼き色がついたら一度取り出し、同じフライパンにバターを入れて、エシャロットとにんにくスライスをいためる。
5. 4の中に赤ワインとバルサミコを入れ、塩・こしょうで味を整える。
6. 皿にラム肉と4の野菜、スイートコーンを盛りソースをかける。

Yasuyo Kawasaki