

～Let's TRY～ 家庭で給食の味!!

★ビーフストロガノフ★



〈作り方〉

- ① バターを溶かし、小麦粉を少しずつ入れルウを作る。
- ② 鍋に、油、玉ねぎを入れしっかり炒める。
- ③ 肉、ワイン、にんにく、塩こしょうを入れ炒める。
- ④ にんじん、水を加え煮込む。
- ⑤ 調味料を入れ味を調える。
- ⑥ ルウを少しずつ入れよく混ぜる。
- ⑦ 牛乳・ヨーグルトを入れ、ほうれん草を加えて仕上げる。

材料	切り方	1人分	4人分
バター		4.5	18g
小麦粉		4.5	大さじ2
油		0.3	少々
牛肉	こま切れ	35	140g
にんにく	おろす	0.3	少々
塩		0.3	ひとつまみ
こしょう		0.03	少々
赤ワイン		2.5	小さじ2
たまねぎ	スライス	30	1/2こ
にんじん	いちょう	8	1/5本
水		45	1カップ
ケチャップ		1.8	小さじ1強
ウスターソース		4.8	大さじ1強
コンソメ		0.5	1/2個
うすくちしょうゆ		1.8	小さじ1と1/2
牛乳		35	140
ヨーグルト		1	小さじ1
ほうれん草		10	1～2株

一口メモ: ビーフストロガノフは、ロシア発祥の肉料理です。名前の由来は、昔、ストロガノフ伯爵が高齢になり、ビーフステーキをおいしく食べられるように、肉を軟らかく野菜とコトコト煮て作ったことで誕生したと言われています。