

ロシアの家庭料理が簡単に!

ビーフストロガノフ



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

牛肉うす切り(モモ)……………	250g
にんにく(うす切り)……………	1片
たまねぎ……………	1/2個
マッシュルーム……………	1パック(5~6個)
生しいたけ……………	4枚
バター……………	大さじ2
薄力粉……………	少々
◆A	
ダイストマト缶詰……………	200g
固形コンソメの素……………	1個
水……………	200ml
砂糖……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ1
生クリーム……………	100ml
ケチャップ……………	少々
ウスターソース……………	少々
塩・こしょう……………	少々
ごはん……………	2合分
サワークリーム……………	適量
パセリ(みじん切り)……………	適量

■作り方…調理時間約25分

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・薄力粉をまぶす。
- ②たまねぎはうす切りにし、マッシュルーム・生しいたけは5mm厚にスライスする。
- ③深めのフライパンにバター・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら、②のたまねぎを炒める。
- ④③に②のマッシュルーム・生しいたけを入れて炒め、①を入れて炒める。
- ⑤④にAを加え、しばらく煮て、生クリームを加えてさらに煮る。塩・こしょう・お好みでウスターソース・ケチャップで味を調える。
- ⑥皿にごはんを盛ってパセリをふり、⑤をかけてサワークリームを添える。

1人あたり: 695 kcal

ここがポイント

- きのご類は強めの火で炒めるとうま味が凝縮します。
- ごはんをバターライスにするとうまいおしくなります。
- 残ったトマト缶詰はすぐに使用する予定がない場合には保存袋に入れて冷凍保存もできます。

この缶に、あってよかった。

