

ビーフストロガノフ

ひとくちメモ

ビーフストロガノフはロシアの料理で、料理名の由来は、ストロガノフ家に関わりがありますが、諸説あるようです。

ロシアでは仕上げにサワークリームを入れるため、本場のビーフストロガノフは、ビーフシチューよりも薄くホワイトシチューに近い色合いになっています。



彩りに刻みパセリをトッピングしました

作り方

材料と分量 (4人分)

牛肉(うす切り)	150g
たまねぎ	大1個
にんじん	1/2本
エリンギ	1本
油	小さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
バター	大さじ1
牛乳	80cc
豆乳	80cc
トマトケチャップ	小さじ2
(トマトピューレでもよい)	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	200~250cc



1 たまねぎをうす切り、にんじんをいちよう切り、エリンギを短冊切りにする。



2 ホワイトルーを作る。
・フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
・とろりとした状態になるまで、焦げないように弱火で10~15分くらい炒める。



3 鍋に油を入れ牛肉を炒める。
4 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を入れ煮込む。



5 材料が煮えたらエリンギを入れ、調味する。
6 ホワイトルーを入れ弱火で煮込む。



7 牛乳・豆乳を入れる。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
(ここをタップ)



一人分の 栄養価

エネルギー 199kcal
たんぱく質 8.5g



はいがパン 牛乳
ビーフストロガノフ マッシュポテト
カプースタ ラグビーボールチーズ

2019年9月の給食献立より

この年に行われたラグビーワールドカップで、日本の初戦対戦国であるロシアの料理を取り入れました。

