



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



サワークリームを使わずに作れる！ ビーフストロガノフ



一人あたりのエネルギー 631kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

牛肉 モモ 切り落とし……………300g
薄力粉……………大さじ1
玉ねぎ (大玉)……………1個
にんにく……………10g
マッシュルーム……………80g
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
有塩バター……………20g
水……………300ml
A [コンソメ (顆粒)……………小さじ2
市販のデミグラスソース……………100g
塩・こしょう……………少々
B [生クリーム……………50ml
レモン汁……………小さじ1
あたたかいご飯……………茶碗4杯分
有塩バター……………10g
パセリ……………5g

■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする
- ②マッシュルームは5mm幅に切る
- ③牛肉は3～4cmに切り、塩、こしょうで下味をつけ薄力粉をまぶす
- ④深めのフライパンにバターを入れて火にかけ、①を強めの中火で7～8分程度薄く焼き色がつくまで炒める
- ⑤②を加え、色が変わってきたら③を加えさらに炒める
- ⑥④にAを加えよく混ぜてから強火にし、沸騰したら灰汁を取り、弱火で15分程度煮込む
- ⑦⑥にデミグラスソースを加え、弱火で10分程度煮たら、塩・こしょうで味を調え火を止める
- ⑧あたたかいご飯にバターときざんだパセリを混ぜ合わせ、器に盛り⑦をかけ、混ぜ合わせたBを添える

cooking memo