10th ANNIVERSARY since 2015

ビーフストロガノフ

材料（肉は2人前）

〈ストロガノフソース〉（4人分）

- ●玉ねぎ 中1個…200g 半分に切って5mm厚
- ●バター…60g　●しめじ…100g　●塩…1g

A
- ●ツルヤオリジナル 便利なデミグラスルゥ…1パック
- ●水…400cc　●生クリーム（乳脂47%）…80cc

※ソースだけ4人分作っています。
半量を肉と合わせています。

- ●牛肉（もも、ロースなど）細切…120g　●塩…1g
- ●バター…20g　●小麦粉…大さじ2
- ●にんにく スライス…1/2かけ
- ●赤ワイン…大さじ3

〈トマトライス〉●米…3合　●トマト…中1個　●バター…10g

〈付け合わせ〉ブロッコリー、スナップえんどう など…好みで

※トマトライスを5等分した場合の栄養量です。※付け合わせの栄養量は含まれません。

栄養量

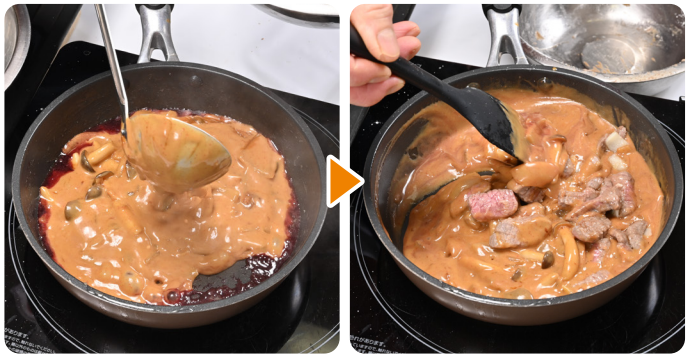
・エネルギー…847kcal	・脂　質…39.2g	・カルシウム…39mg	・食塩相当量…2.8g
・たんぱく質…22.1g	・炭水化物…103.0g	・食 物 繊 維…2.9g	

作り方

❶玉ねぎをバターで炒めます。塩1g振りかけて甘みが出てやわらかくなったら、しめじを加えしんなりしたらⒶを加え、一煮立ちさせて火をとめます。

❷牛肉に塩を振り、小麦粉をまぶしてからにんにくと一緒にバターで焼きます。表面の色が変わったら（中は生でよい）皿にあけ、焼いていたフライパンに赤ワインを入れ半量程水分を蒸発させます。

❸②のフライパンに①のソース半量を加え沸いたら牛肉を戻し、ひと混ぜして出来上がりです。



〈トマトライス〉
米3合を炊飯器に仕かけトマト1個、バター10g入れて炊きます。炊けたら、トマトを崩して軽く混ぜます。