

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ビーフストロガノフ (548kcal)



材料 (4人分)

米(ご飯)	…2合半(4人分)
牛肉	…200g
にんにく	…少々
たまねぎ	…300g
マッシュルーム	…50g
バター	…10g
赤ワイン	…小さじ1杯
塩・こしょう	…少々
トマトピューレ	…120g
A ケチャップ	…20g
デミグラスソース	…60g
水	…カップ1杯
生クリーム	…小さじ1杯

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、たまねぎとマッシュルームはうす切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱して牛肉とにんにくを炒める。牛肉に火が通ったら赤ワイン、たまねぎ、マッシュルームも入れて炒める。
- 3 Aの調味料と水を入れて炒め煮にする。
- 4 野菜がやわらかくなり、全体が煮詰まってきたら火を止め、生クリームを入れて仕上げる。

本来はサワークリームが添えられますが、生クリームで代用しています。写真にはこの日一緒に提供したフライドポテトも写っています。