

ビーフストロガノフ パスタ添え

宮古市立学校田老給食センター

山本 真紀子

アピールポイント

いわて牛を使用したロシア料理「ビーフストロガノフ」です。いわて牛は和牛の中の品種のひとつです。野菜で使っているマッシュルームは、八幡平の地熱を利用して生産されたものです。岩手県では、豊かな自然の恵みを受けてたくさんの農林水産物があることを栄養ひと口メモや食育だより等で発信しました。

～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛こま切れ	40g	デミグラスソース	6g
赤ワイン	少々	中濃ソース	1g
※お好みで使用なしでもOKです。		三温糖	1g
玉ねぎ	40g	コンソメ	0.1g
マッシュルームスライス水煮	8g	塩・こしょう	少々
薄力粉	1.4g	生クリーム	1g
トマトケチャップ	8g	おろしにんにく	0.2g
トマトピューレ	6g	油	1g

作り方

1. 牛肉に赤ワインをふり、30分くらいつけておく。
2. 鍋または深めのフライパンに油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りを出す。
3. 1の肉を炒め、薄力粉をダマにならないよう、少しずつ振り入れる。
4. 短めのせん切りにした玉ねぎとマッシュルームも炒める。
5. ケチャップ、ピューレ、デミグラスソース、中濃ソース、三温糖、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、牛肉、野菜、調味料が馴染むように煮込む。
6. 5を煮込んだ後、鍋肌から生クリームを入れてできあがり。