

つくってみませんか？

ビーフストロガノフのアレンジです♪



<きのこストロガノフ>

材料(4人分)

豚こま肉	…	200g
赤ワイン(肉にまぶしておく)	…	小さじ1
にんにく(みじん)	…	2.5g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	100g
エリンギ(長さ3cmスライス)	…	50g
マッシュルーム水煮	…	50g
たまねぎ(5mmスライス)	…	250g
にんじん(短冊スライス)	…	50g
トマトカット缶詰	…	60g
○ハヤシルウ	…	80g
○デミグラスソース	…	60g
○ウスターソース	…	大さじ1/2
○さとう	…	少々(小さじ1/3)
油	…	小さじ1
バター	…	小さじ1
牛乳(または豆乳)	…	大さじ1

作り方

- ① 鍋に油、バター、にんにくを入れて熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒める
- ② たまねぎを入れてゆっくりよく炒める。
- ③ にんじん、しめじ、エリンギをいため、マッシュルーム、トマト缶、ひたひたの水、ローリエの葉を入れて煮る
- ④ ○の調味料を入れて煮こみ、仕上げに牛乳を入れて味を整える。



水	…	ひたひた(300cc位)
ローリエの葉	…	1~2枚