

人気洋食メニューがおうちで本格的に作れる

ビーフストロガノフ



調理時間 約 30分

材料 4人分

牛うす切り肉 200g
塩、こしょう 各適量
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ1
バター 10g
にんにく(スライス) 1片
玉ねぎ(スライス) 2個
マッシュルーム(スライス) 1パック
トマト(角切り) 1個
(またはカットトマト缶200g)
水 1カップ
赤ワイン 1カップ
コンソメスープの素 2個
ウスターソース 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
赤みそ 大さじ1
塩、こしょう 各適量
サワークリーム
(または生クリーム) 50g
バターライス 4人分

A

作り方

1. 牛肉に塩、こしょう、小麦粉をまぶします。フライパンにサラダ油、バターを入れて火をつけ、にんにくを弱火で炒め、中火で焦がさないように炒めます。
2. 1に玉ねぎ、マッシュルーム、トマトを入れて炒め、Aを加えて煮立たせ、アクを取ります。時々、焦がさないように混ぜ、中火で10分加熱、消火。5分減圧。
3. 2の味をみて塩、こしょうで味を調べ、最後にサワークリームを加えます。