

ロシア料理に挑戦!

フライパン一つでビーフストロガノフ



■ 材料

牛バラ肉 300g/炭酸水 200ml/玉ねぎ 中1/2個/セロリ 1/2本/
マッシュルーム 4個/バター 20g/ケチャップ 大さじ2/マスター
ド 大さじ1/水 400ml/コンソメ 1粒(4g)/生クリーム 小さじ
2/イタリアンパセリ 適宜

■ 下準備

牛バラ肉は水気をぬぐい細切りにし炭酸水に15分漬け込み柔らかくしておく

■ 作り方

1. 玉ねぎとセロリは繊維を断つようにして薄切りにする。マッシュルームも薄切りにしておく
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎとセロリをしんなりするまで炒め、さらにマッシュルームを炒める
3. (2)に水気を拭った牛バラ肉を合わせて炒め、火が通ったら水とコンソメを加え20分蓋をして煮込む
4. さらにケチャップ、マスタード(※ホットドッグなどに使うイエローマスタード)を合わせ、とろみがつくまで煮詰め、仕上げに生クリームを加える
5. 器にライス(分量外)と供に盛り付け、ポテトフライ(分量外)を添えて完成。お好みでさらに生クリームを添えて、よりクリーミーにしても♪

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy