

ビーフストロガノフ風 トマト煮込み

盛岡市立北厨川小学校

吉田 亜希子

アピールポイント

ホテルメトロポリタン盛岡 副総料理長の狩野美紀雄シェフからアドバイスをいただきました。玉ねぎをしっかりと炒めて甘味を出し、牛肉の旨みがトマトの酸味と馴染むよう、よく煮込みました。



～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉 こま切れ	60g	マッシュルームスライス	8g
おろしにんにく	0.4g	マイルドデミグラスソース	10g
白こしょう	少々	ダイストマト	20g
塩	0.4g	トマトソース	10g
小麦粉	2g	トマトケチャップ	2g
無塩バター	1g	チキンコンソメ	0.8g
赤ワイン	1g	三温糖	0.2g
玉ねぎ	50g		

作り方

1. 牛肉に、おろしにんにく、白こしょう、塩をもみこみ下味をつける。
2. 小麦粉をまぶし、バターと赤ワインで炒める。
3. 別の釜で玉ねぎに甘味がでるまでよく炒める。
4. 3に2を加え、ソースなどを入れて煮込む。