



5/18(火) 牛肉のストロガノフ風

(材料)

牛肉（切り落とし）：100g

玉ねぎ：適量

ミニトマト：2～3個

マッシュルーム：2～3個

牛乳：100～150ml

バター：30g

塩こしょう：少々

小麦粉：適量

中濃ソース：大さじ1

コンソメパウダー：少々

- ① 牛肉に軽く塩こしょう、ミニトマトとマッシュルームは薄切りにし、小麦粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてバターを少し加えてレンジで加熱する。
- ③ フライパンにバターを熱し、①、②、コンソメパウダーを入れて炒める。
- ④ 温めた牛乳を少しずつ加え、よく混ぜながら炒める。
- ⑤ 材料に火が通り、適度なとろみがついたら中濃ソースを加えて味を調える。

(飾り用)

ブロッコリー、レモン、パセリ

★パセリを振ったごはんと一緒に。レモンを絞っても。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。