

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

おうちでXmas ビーフストロガノフ



材料：2人分

- A. 牛肉 … 150 g
- A. 塩 … 小さじ 1/2
- A. 小麦粉 … 大さじ 1
- B. 玉ねぎ (中) … 1 個
- B. 塩 … ひとつまみ
- C. マッシュルーム … 4 個
- D. バター … 10 g
- E. 油 … 大さじ 1
- 白ワイン … 50 cc
- ベジブロス (又は水) … 250 cc
- サワークリーム … 90 g
- 塩 … 適宜
- ごはん … 2 杯分
- バター … 10 g
- パセリ … 適量



① A 牛肉は塩と小麦粉をもみ込んでおく。B 玉ねぎは串切りに、C マッシュルームは厚めのスライスにする。



② フライパンに B バターを熱し、牛肉を広げ焼き色を付けながら炒め一旦取りだす。
同じフライパンに E 油を熱し、B の玉ねぎを中弱火で炒める。薄くきつね色がついたらスライスしたマッシュルームを加えて更に炒める。

ポイント

焼き色がつくように、フライパンにお肉を広げたらしばらく動かさない。



③ マッシュルームがしんなりしたら②の牛肉を戻し入れ、白ワインを加えて中火にしてアルコールを飛ばす。ベジブロス (又は水)、サワークリーム半分を加えて軽く混ぜる。



④ 一旦沸騰させたら蓋をして弱火で15分間煮込む。

ポイント

この時、ガス台の便利な「タイマー機能」を使うと、時間でお知らせしてくれます。



⑤ 最後に残りのサワークリームを加えてひと煮たちさせる。適宜塩で味を整える。



⑥ 温かいごはんにはバターと刻んだパセリを混ぜて器に盛り、ビーフストロガノフをかける。