

ミルクのコクと風味豊かなヘルシー洋食

ヘルシービーフストロガノフ

材料/4人分

- 牛乳…300ml
- 牛肉…150g
- タマネギ…100g
- しめじ…1パック
- にんにく…1かけ
- サラダ油…大さじ1
- コンソメ…小さじ2
- 小麦粉…小さじ2
- 塩・コショウ…少々
- サワークリーム…お好みで
- 麦入りごはん(または白米)
…茶碗3杯分
- 万能ネギ…適量

作り方

- ① 鍋にサラダ油をひき、みじん切りのにんにく、薄切りにしたタマネギ、小房に分けたしめじを炒めて、全体に油がまわったら一口大に切った牛肉を入れて炒める。
- ② ①に小麦粉をふり入れて牛乳を加え、コンソメと塩を加える。
- ③ とろみがついてきたら火を止める。
- ④ 器に麦入りごはん(または白米)を盛りつけ、③をかけて万能ネギをトッピングし、好みでサワークリームをかける。



1人分のエネルギー/367kcal