

3月の給食献立より



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・ビーフストロガノフ
- ・粉ふきいも
- ・カラフルサラダ



ビーフストロガノフは、牛肉とたまねぎを炒めて煮込んだロシア料理で、サワークリームを入れて仕上げます。サワークリームは生クリームを発酵させたもので、さわやかな酸味のあるヨーグルトのようなクリームです。給食ではサワークリームの代わりに、生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせたものを使っています。トマトペーストがないときは、トマトピューレ大さじ2～3に代えて、煮込みましょう。給食では米粉パンに合わせましたが、ロシアではバターライスやマッシュポテト、ライ麦パンを付け合わせにてして食べる人が多いそうです。

ビーフストロガノフ(4人分)

牛もも肉 スライス	200g
たまねぎ	小1玉
マッシュルーム	4個
エリンギ	1本
サラダ油	小さじ2
トマトペースト	大さじ1
白ワイン	大さじ1
ビーフコンソメ	小さじ1
小麦粉	大さじ1
バター	5g
生クリーム	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	100mL

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

ビーフストロガノフ(作り方)

- ① たまねぎは半分に切って薄くスライス、エリンギとマッシュルームは石づきを取り、食べやすい大きさにスライスする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、白ワインをふりながら、牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が変わったらたまねぎを加え、塩、こしょうをふって、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ④ エリンギとマッシュルームを加えて炒める。
- ⑤ バターを加えて炒め、バターが溶けたら小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥ 水、トマトペースト、ビーフコンソメを加えて煮立ったら、弱火でときどき混ぜながら煮込む。
- ⑦ 生クリームとヨーグルトを混ぜ合わせて鍋に加え、味を整えて仕上げる。

