



ビーフストロガノフ

BEEF STROGANOFF

調理部位 肩、肩ロース

調理時間

20
min

難易度 ★★☆☆

材料(2人分)

和牛薄切り(肩、肩ロース).....	150g
塩、こしょう.....	各適量
玉ねぎ.....	1/2個
マッシュルーム.....	4個
バター.....	20g
薄力粉.....	8g
白ワイン.....	15cc
A ビーフブイヨン.....	100cc
トマトペースト.....	18g
パプリカパウダー.....	6g
生クリーム.....	40cc
ごはん.....	適量
パセリ.....	適量

作り方

1. 牛肉は2cm幅に切り、軽く塩、こしょうしてから薄力粉をまぶす。玉ねぎはくし形に切る。マッシュルームは5mm厚さに切る。
2. フライパンにバターの半量を入れて中火で熱し、玉ねぎとマッシュルームを炒め玉ねぎがしんなりしたらフライパンの端に寄せて、空いたところに残りのバターを入れて溶かし牛肉を加えてほぐしながら炒める。
3. 2に白ワインを加えて強火にしてアルコール分をとばしたら、弱火にしてAを加え、混ぜながら煮る。とろみがついてきたら火を止めて塩、こしょう各少々する。
4. 器にごはんを盛り、3をかけて、パセリのみじん切りを散らす。