


材料	5人分	料理の特徴
材料名	分量(g)	<p>この料理は19世紀後半にロシアにある伯爵のために調理されたのがその始まりです。</p> <h2 style="text-align: center;">牛肉のサワークリーム、ソース煮 (ビーフストロガノフ)</h2> 
牛ロース肉	300 g	
にんにく (みじん切り)	15 g	
たまねぎ (みじん切り)	150 g	
マッシュルーム	10個	
ディルピクルス	25 g	
フォン・ド・ヴォ	300cc	
サワークリーム	50 g	
バター	30 g	
強力粉	80 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
シェリー酒	少々	
レモン汁	少々	
(付け合せ)		
男爵イモ	大 3個	
バター	40 g	
牛乳	100cc	
生クリーム	50cc	
グリーンアスパラ	10本	
塩	少々	
こしょう	少々	
作り方		
<p>①牛肉をそぎ切りにする。 塩、こしょうをしておく。</p> <p>②にんにく、たまねぎをみじん切りにしておく。 マッシュルームはスライスし、ディルピクルスは千切りにしておく。</p> <p>③鍋にバターを溶かし、にんにく、たまねぎを炒める。 マッシュルームを加えさらに炒め、ピクルス、フォン・ド・ヴォを加え煮詰める。</p> <p>④牛肉に粉付け、フライパンでソテーする。 ③のソースに合わせ、塩、こしょうし、サワークリーム、バター、レモン汁を合わせ、仕上げる。</p> <p>(付け合せ) ポテトの皮をむき、大きくカットして水から茹でる。 柔らかくなったら水分を切りポテトを潰す。 バター、牛乳、生クリームを加え柔らかくし、塩、こしょうをする。 グリーンアスパラは皮をむき、塩茹でする。バターソテーをして仕上げる。</p>		
		平成25年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。
<div style="border: 1px solid #90EE90; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">調理のポイント</div>		牛肉をソースに合せたらあまり煮ないようにして仕上げる。