



# ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## ビーフストロガノフ

1人分約953kcal

手間がかかるロシア料理のビーフストロガノフを美味しくスピーディーに作ります。とろみのルーもバターと小麦粉をよく混ぜて入れるだけ。生クリームとレモン汁が隠し味です。



### 材料 (4人分)

温かいご飯……………800g	マッシュルーム缶詰(スライス)……………中1缶(75g)
バター……………大さじ2	ワイン……………大さじ2
パセリのみじん切り……………大さじ1	小麦粉・バター……………各大さじ1
牛肉(薄切り)……………300g	生クリーム……………150ml
塩……………小さじ1/2	レモン汁……………少々
タマネギ……………中1個(200g)	塩・こしょう……………各少々
バター・サラダ油……………各大さじ1	ヨーグルト(お好みで)……………100ml
こしょう……………少々	

### 作り方

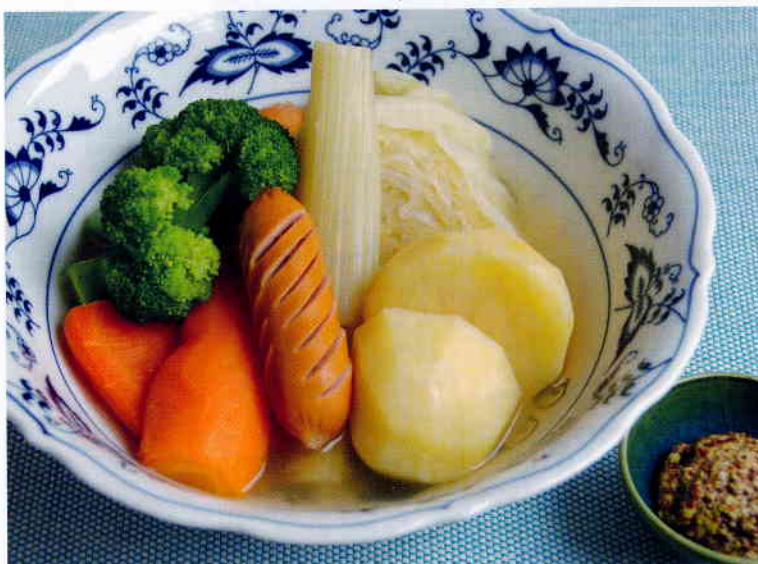
- (1) 肉は4~5cm長さに切り、分量の塩とこしょう少々を振る。
- (2) タマネギは半分に切ってから5mmの薄切りにする。
- (3) 鍋にバター大さじ1を熱しタマネギをしんなりするまで炒め、油を足して、(1)の肉を炒めて、焼き色を付ける。マッシュルームとワインを加えて少し煮る。
- (4) バターと小麦粉を器に入れ、粉っ気がなくなるまで混ぜる。
- (5) (3)に生クリームを加え、(4)を入れてとろみをつける。
- (6) 最後に、レモン汁と塩・こしょうで味を調える。
- (7) 温かいご飯にバター大さじ2とパセリを混ぜてバターライスを作り、(6)と盛り合わせる。ヨーグルトを掛ける。

もう一品

## ポトフ

1人分約317kcal

洋風のおでんです。材料を大ぶりに切ってスープで煮込みます。箸で崩しながらいただき、野菜本来の美味しい味を味わいます。野菜は他にカブ、カリフラワー、タマネギなど。ソーセージはベーコンに替えてもOKです。



### 材料 (4人分)

キャベツ……………1/2個(500g)	A	水……………7カップ
ニンジン……………1本(200g)		スープのもと……………小さじ2
セロリ……………1本(100g)		ローリエ……………1枚
ジャガイモ……………小4個(600g)		塩・こしょう……………各少々
ブロッコリー……………1/2(100g)		粒マスタード(お好みで)……………少々
フランクフルトソーセージ……………4本(200g)		

### 作り方

- (1) キャベツ、ニンジン、セロリ(筋を取る)は4等分に切る。ジャガイモは皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。ソーセージは斜めに5~6本の切り目を入れる。
- (2) 鍋にブロッコリー以外の野菜とソーセージ、Aを入れて火にかける。沸騰したら、中火で約15分煮る。ブロッコリーを加え、さらに2~3分煮る。塩、こしょうで味を調える。器に盛り、粒マスタードを付けていただく。