

濃厚なコクが楽しめる♪

ご馳走ビーフストロガノフ

30分

1人分
878
kcal

DELISH
KITCHEN

濃厚なコクが楽しめる♪

ご馳走ビーフストロガノフ

30分

1人分
878
kcal



材料 (2人分)

牛サーロイン肉 (ステーキ用)	300g
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	6個
塩こしょう	少々
パプリカパウダー	適量
薄力粉	大さじ1
赤ワイン	100cc
デミグラスソース缶	290g
生クリーム	50cc
サラダ油	大さじ1
☆調味料	
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- 1 牛肉はそぐように切り、塩こしょうをふり、パプリカパウダー、薄力粉をまぶし、棒状にまるめる。
パプリカパウダーはなければ省略も可能です。
- 2 玉ねぎは5mm幅に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで2分加熱する。マッシュルームは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒め、取り出す。玉ねぎ、マッシュルームを加えて玉ねぎがあめ色になるまで5分炒める。
- 4 赤ワインを加えて、ふたをして10分程弱火で煮る。デミグラスソース缶を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。牛肉を戻し入れ、生クリームを加えて弱火で1~2分温める。
- 5 ☆を加えて味をととのえる。