

ビーフストロガノフ



<材料> 4人分

牛肉 …200g	水 …350g
★ [塩 …3g (小さじ1/2)	コンソメ …9g
こしょう …少々	トマトピューレ…45g
小麦粉 …16g (大さじ2)	
玉ねぎ …130g (1/3個)	生クリーム…10g
人参 …100g (1本)	[スキムミルク…10g
ピーマン …30g (1個)	水(湯) …50g
マッシュルーム(缶詰) …25g	※65℃くらい
油 …9g (大さじ1)	

<作り方>

- 牛肉に★で下味をつける
- スキムミルクを分量の水(湯)で溶く
- 玉ねぎ(くし切り)・人参(短冊切り)・ピーマン(線切り)

- ①油で玉ねぎを十分に炒め、牛肉を加えて炒める。
- ②小麦粉をふり入れて、さらに炒める。
- ③水、人参、マッシュルームを加え煮る。
- ④トマトピューレ・コンソメを加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤スキム液・生クリームを加える。
- ⑥ピーマンを入れて、火を通す。