

簡単おいしい！ ポークストロガノフ

「ストロガノフ」は、もともとロシア料理のひとつ。日本ではデミグラスソースを使ったレシピが多いですが、こちらは牛乳や薄力粉を使わずに、簡単に作れるレシピになっています。



【5～6人分】

- ・豚もも肉（小間）…400g
- ・食塩…ひとつまみ（約1g）

- ・玉ねぎ…小1個（120g）
- ・サラダ油…小さじ2（8g）
- ・米粉…大さじ1（9g）

④

- ・だし汁…80g
- ・砂糖…大さじ1（9g）
- ・しょうゆ…小さじ1（5g）
- ・ケチャップ…大さじ2（36g）
- ・中濃ソース…大さじ1（18g）

- ・豆乳…80g
- ・乾燥パセリ…少々

【作り方】

- ①豚肉はビニール袋に入れ、食塩をひとつまみ入れて軽く揉んでおく。
 - ②玉ねぎは食べやすい大きさにスライスする。
 - ③フライパンに油を熱し、①、②を炒める。
 - ④③に火が通ったら、一度火を消して米粉を加え、全体に馴染むように炒める。
 - ⑤④に④を加え、加熱する。
 - ⑥⑤に豆乳を加えて加熱する。
- 皿に盛り付け、乾燥パセリをかけて完成！

★豆乳を牛乳に変えても◎

★だし汁はご家庭で使用しているもので大丈夫です。