



【ポークストロガノフ】 子ども 4 人分

材料

●油	4g
●豚もも肉	160g
●食塩	0.4g
●たまねぎ	60g
●米粉	4g
●かつお・昆布だし汁	50g
●砂糖	4g
●しょうゆ	2.4g
●ケチャップ	12g
●中濃ソース	8g
●豆乳	40g
●パセリ粉	0.4g

作り方

1. たまねぎは薄切りにする。
2. 豚肉は塩をふる。
3. 鍋に油をひき1、2を炒める。
4. 3に火が通ったら、米粉を加えて全体に馴染むように炒める。
5. 4にだし汁、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソースを加え、加熱する。
6. 5に豆乳を加え、加熱する。
7. 盛り付け時、パセリ粉をふりかける。

ポークストロガノフ … 本来は牛肉を使用し「ビーフストロガノフ」。ロシア料理で、伯爵家系のストロガノフ家で誕生した料理。



【ふラスク】 子ども 4 人分

材料

●無塩バター	15g
●砂糖	16g
●焼き麴	44g

作り方

1. 鍋にバターと砂糖を入れ煮溶かす。
 2. 1に焼酎を入れよく混ぜ合わせる。
 3. 2をオーブンで焼く。
- [参考: 170℃で15分程度]

