

ポークストロガノフ風の作り方



1. 玉ねぎ、しいたけは薄切り。

2. 鍋に油を熱し豚肉を炒める。

3. 豚肉に火が通ったら1を加え炒める。しんなりしてきたら小麦粉を入れて粉っぽさが無くなるまでさらに炒める。

4. 生クリーム、パセリ以外の調味料を全て入れ、10分程煮る。

5. 最後に生クリーム入れ熱しパセリを散らす。味を整えて完成♪



～材料～（子ども2人分）

- 豚肉…80g
- たまねぎ…100g
- しいたけ…15g
- 小麦粉…小さじ1
- 油…大さじ2
- ケチャップ…30g
- ウスターソース…15g
- チキンコンソメ…小さじ1
- 水…120g
- 食塩…小さじ1/2
- 生クリーム…25g
- パセリ粉…少々

Point! ポークストロガノフはロシアの郷土料理のひとつで煮込み料理のことです。牛肉やサワークリームを入れて作ることが一般的ですが給食では豚肉と生クリームを使用し、カレーのようにご飯にかけてお出ししました。生クリームを入れることで味にコクが出て美味しくなります。強火で加熱しすぎると分離することがあるので注意してください！