

きのこコストロガノフ

一人分あたりの栄養価

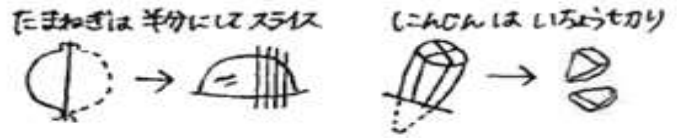
エネルギー	242Kcal	たんぱく質	10.7g
脂質	13.8g	塩分	2.3g

<材料(4人分)>

- 豚肉・・・140g
- たまねぎ・・・大1個(240g)
- にんじん・・・2/3本(100g)
- マッシュルーム(水煮)・・・50g
- エリンギ・・・1/2パック(50g)
- しめじ・・・1パック(100g)
- グリーンピース・・・15g
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ダイストマト缶・・・70g
- ハヤシルウ・・・70g
- デミグラスソース・・・30g
- ウスターソース・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1/3
- 赤ワイン・・・小さじ1
- 生クリーム・・・小さじ2
- 粉末ローリエ・・・少々
- バター・・・5g
- 油・・・大さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎは半分にスライス、にんじんはいちょう切りにする。



- ② エリンギは1cm幅の短冊に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。



- ③ 鍋を熱して油をひき、おろしにんにくを入れ、豚肉・玉ねぎをよく炒める。その後、にんじんときのこを加え、さらに炒め、水・粉末ローリエを加えて煮る。



- ④ 材料が煮えたら、トマト缶・調味料を加え、火加減に注意しながら混ぜ、さらに煮込む。



- ⑤ 最後にバターと生クリームを加え、グリーンピースを入れてひと煮たちさせて完成。

グリーンピースは最後に入れマッシュルームと合わせて煮込む



ぶなしめじ

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、うま味が特徴です。味にくせがなく、和食・洋食・中華と多様な料理に使いやすい、人気のきのこです。給食では、前橋産のぶなしめじを使用しています。



エリンギ

エリンギは、くせのない甘味とコリコリとした歯ごたえが特徴です。イタリアやフランスが原産地で、1990年代に初めて人工栽培が行われた後、栽培が盛んになりました。



マッシュルーム

生、あるいは水煮にして流通しています。香りは薄いですが味はよく、西洋料理によく用いられます。きのことしては珍しく、加熱せずに薄切りにして、サラダとして生食することもあります。

