

# きのこコストロガノフ

一人分あたりの栄養価

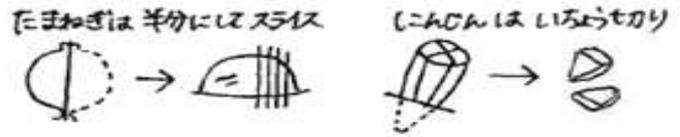
エネルギー	242Kcal	たんぱく質	10.7g
脂質	13.8g	塩分	2.3g

## <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、グリンピースを入れてひと煮たちさせて完成。

グリンピースは最後に入れマサリよくひと煮立ちしな。ごきあがり♡



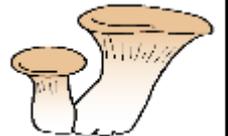
## ぶなしめじ

「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。

