



ビーフストロガノフは、牛肉・玉ねぎ・マッシュルームを炒めてスープで煮込み、サワークリームを加えて作る、ロシア料理です。この料理を作らせた「ストロガノフ伯爵」が名前の由来といわれています。今日は、トマトベースのスープで煮込み、サワークリームの代わりに生クリームを使っています。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

ぶどうゼリー\*★○

牛乳○

バターライス★

グリーンサラダ

ビーフストロガノフ○\*★

\*★