



ワンプレートメニューをひとつのお鍋で

ビーフストロガノフ

●材料(2人分)



【ビーフストロガノフの材料】

牛スライス肉 150g / デミグラスソース市販の缶詰 1/2缶分 / バター大さじ1 / ケチャップ大さじ2 / 赤ワイン 50mL / フライドオニオン大さじ2 / フライドガーリック小さじ1 / ローリエ(ドライ) 1枚 / 水 100mL / 塩 適量 / 粗挽き黒こしょう 適量

【野菜の付け合わせの材料】

ブロッコリー 1/2株(小房6個分ほど) / かぼちゃ 1/8個(約200g、4枚程度にスライス) / アスパラガス 4本(食べやすいサイズに切り分ける) / スナップエンドウ 6本 / [仕上げトッピング用] ミニトマト・ドライパセリ・パプリカ(赤・黄色)

【ご飯】

お米 100g / 水 100mL

お米 100g / 100%オレンジジュース 100mL

(お米は研がずに使います)

災害時に飲料水を節約したい時など、水の代わりに好みの果汁100%の柑橘系ジュースを使ってもおいしいご飯が炊けます。

※水加減は、お米の種類や仕上がりのお好みに合わせて調整してください。

アイラップ 4枚

●つくり方

① 上記の材料をそれぞれアイラップに入れて、空気を抜いて口をしっかり結ぶ。

(この状態で冷凍・冷蔵保存可能)



POINT

青物野菜とかぼちゃは別々のアイラップに入れる

② 鍋底にアイラップが直接触れないように網(耐熱皿などで代用可)を敷く。上記すべてのアイラップ(4袋分)が肩まで浸かる分量の水を鍋に入れて沸騰させ、すべてのアイラップを入れて湯せんする。加熱時間はお米が炊ける(中の水分が無くなる)まで。(今回は沸騰状態をキープしながら13分程度)

③ 米が炊けたら火を止めて野菜とビーフストロガノフの袋は取り出し、お米はそのまま余熱で約4分蒸らす。材料をお皿に盛り付けできあがり。