



牛ひき肉のビーフストロガノフ

材料(一人分)…………

牛ひき肉	20g
玉ねぎ	25g
にんにく	3g
薄力粉	5g
サラダ油	4g
バター	5g
食塩	0.1g
水	50cc
ステップキューブ	1個

作り方…………

- ①玉ねぎを細切りにする
- ②フライパンに油を引き、にんにく、玉ねぎを加えて炒める
- ③玉ねぎが半透明になったら、牛ひき肉と塩を加えて火を通す
- ④③に小麦粉とバターを加え、粘りが出るまでかき混ぜる
- ⑤ステップキューブと水を加え、とろみが出るまで混ぜたら完成

レシポイント…………

お子さまでも食べやすいように、牛肉はひき肉を使用しました。

