

# 男の料理

ビーフストロガノフのレシピは数々あるようです。サワークリームや生クリームを加えるものが多いのですが、『男の料理』レシピは、たっぷりのトマトに牛乳であっさりとした仕上がりです。玉ねぎの半量はみじん切りであめ色に炒めて味のベースをつくり、半量は1.5センチ角にして「具」とします。小麦粉を加えて焦がす…のが足りなかったのが少し惜しまれますが、市販のルーやソースを使わず素材の持ち味だけで仕上げた味は、優しく味わい深いものでした。サラダは、レタスと蕪とトマトに和風ドレッシングを組み合わせました。もう一品のスイーツ、マシュマロおこしは、食後のお話タイムにピッタリの軽いお菓子。ホワイトデーのお返しにいいかも！

本日使う食材です



作業する順番に材料をならべて説明しています



肉は下味をつけておきます



マシュマロおこしの材料

刻む！



玉ねぎをじっくり炒めます



## Beef Stroganoff



3色の色合いと形がかわいらしいですね



マシュマロおこしは、「パフツ」の中にとしたナッツの「カリッ」とレーズンの甘酸っぱさが加わって、いろんな食感と味が楽しいお菓です。



## メニュー Fresh Salad

- ビーフストロガノフ
- フレッシュサラダ
- マシュマロおこし



3月5日(土)

ハーツ羽水 組合員集会室

参加人数 6名

講師 : 出倉弘子先生

