

たっぷりキノコと豚こま肉の

ポークストロガノフ

【材料4人分】

豚こま肉 ……………	400g	トマトケチャップ … 大さじ6
酒 ……………	大さじ1	しょうゆ …………… 小さじ2
片栗粉……………	大さじ1	ソース…………… 大さじ1.5
サラダ油……………	大さじ2	マスタード…………… 小さじ2
玉ねぎ(中1個) ……	200g	顆粒コンソメ …… 小さじ1
しいたけ、舞茸、しめじなど		水 …………… 120cc
…………… 合わせて400g		

1人分 栄養量

• エネルギー	334kcal	• 脂 質	17.8g
• たんぱく質	24.5g	• 塩 分	1.9g



★**ここがポイント**
裏面に火が通る前に調味料と水を入れると肉がほぐれやすくなります。

3に合わせておいた調味料と水を入れて、肉をほぐしながら全体を混ぜます。



玉ねぎは薄切りに。しいたけも軸をとって薄切りに、舞茸・しめじは粗くほぐします。
豚こま肉は酒をもみ込み、片栗粉をまぶしておき、調味料は合わせておきます。



肉がほぐれたら2をフライパンに戻してさらに全体を混ぜ、蓋をして弱火の中火で5分位煮込みます。
5分経ったら、蓋を外し、さらに2分程度煮詰めます。



フライパンに油大さじ1を入れ、玉ねぎときのこを全て入れて火をつけ、中火で炒めます。
具材に油がまわったら火を止めて、一旦取り出します。



火を止め、味をなじませてからお皿に盛り付けます。
お好みで刻んだパセリなどを散らして出来上がりです。



★**ここがポイント**
空いたフライパンに油大さじ1を入れ、豚こま肉を広げて入れ、強めの中火で焼き、焼き色がついたら裏返します。
★**ここがポイント**
コールドスタートなら、少ない油で上手に炒めることができます。

