

手作り! 美味しい!! ビーフストロガノフ

ビーフストロガノフはロシア料理のひとつ。
当院では、サワークリームをいりませんが、コクがあって
美味しいレシピです。

「入院の初回昼食ビーフ入り
ストロガノフの味きわまりり」

患者さんから短歌をいただいた当院自慢の一品。
是非、味わってみてください!

栄養価 (1人あたり)

エネルギー245kcal, たんぱく質 14.4g, 脂質 13.3g
炭水化物 15.6g, 食物繊維 3.6g, 塩分 1.8g

一緒に食べたいおかず

野菜が少なく、使用食品も少ない
ため、ブロッコリーやトマトなど
緑黄色野菜を使ったサラダがおススメ!



材料 (4人前)

にんにく	4g	(小1片→みじん切り)
バター	8g	②で使用
牛肉もも	240g	
〔赤ワイン	24g	(大さじ1と1/2)
〔塩	0.8g	(ひとつまみ)
玉ねぎ	320g	(大1個)
しめじ	160g	(大パック1つ分)
エリンギ	40g	(中1本)
水	600cc	(3カップ)
パセリ	少々	飾り用

調味料

a	トマトケチャップ	20g	(大さじ1と1/3)
	トマトピューレ	20g	(大さじ1と1/3)
	コンソメ	6g	(顆粒→小さじ2)
b	中濃ソース	4g	(小さじ2/3)
	塩	2.4g	(小さじ1/2弱)
	コショウ	少々	
ブラウンルー			
〔	バター	28g	
	小麦粉(薄力粉)	28g	(大さじ3)

作り方&ポイント

① 下ごしらえ

肉: 肉は細切りし、分量の塩と赤ワインをもみ込み、10分程度置く

玉ねぎ: 縦半分に切り、繊維に沿って5mm幅で薄切り

しめじ: 石づきを切り落とし、小房に分ける

エリンギ: 縦5cmになるように切って、短冊切り



しめじ



エリンギ

② 鍋にバターを溶かし弱火でにんにくを炒めて香りを出し、①の肉を入れて中火で炒める。肉に火が通ったら玉ねぎを加えて炒め、次にしめじ、エリンギも加えて炒める。玉ねぎに軽く火が通ったら、分量の水を加えてアクをすくいながら煮込み、沸騰したら調味料 a を加えてさらに煮込む。

③ ブラウンルーを作る (②を煮込んでいる間に)

フライパンを中火にかけてバターを溶かし、小麦粉を加えて木べらでよく混ぜながら焦げないように炒める。茶色■になったら②の煮汁を少しずつ加え、緩くなるようにのばしてルーのでき上がり。最終的な色→■

バターと小麦粉を
混ぜてすぐの状態



焦げないように
炒める



緩くのばした
ブラウンルー



④ ②の玉ねぎが軟らかくなったら、緩くのばしたブラウンルーを加えて更に弱火で煮る。とろみが付くまで煮込んだら、調味料 b で味を調べ、でき上がり! 器に盛り、パセリを添えて彩りを。

【ひとロメモ】

- 赤ワインやにんにくは、入れなくても作れます。
- エリンギの代わりにマッシュルームもいいですね!
- トマトピューレがない場合は、トマトケチャップに替えても作れます (少し甘味が増します)。
- ブラウンルー、調味料 a の代わりに市販のデミグラスソースを使っても作れます。

★★ 治療食へのアレンジ ★★

[エネルギー制限]

まずは盛り付け量を守ることが大切！ どうしても増量したい場合は、きのこ類を増やして作りますが、肉や調味料は分量を守って作りましょう。ノンオイルドレッシングをかけた野菜サラダを組み合わせ、主食は決められた量で。

制限が厳しい場合は、脂質制限の作り方を参照すれば67kcalもカロリーダウンできます！

[塩分制限]

肉の下味の塩や調味料bの塩を入れなくても美味しく食べられ、**0.8gの減塩が可能です！**
薄味に慣れない場合は、調味料bの塩を半分に減らすことから始めてみましょう。

[たんぱく質制限]

たんぱく質制限が必要な方は、塩分制限も併せて行うのが効果的。まずは塩分制限と同じように作ります。盛り付けの際、肉のみ基本量の半分を目安に減らしてお皿に盛り、サワークリームか生クリームを少しかけてエネルギーアップ！

[脂質制限]

バターを使わないで作ります。

- ②で水と肉を鍋に入れ、中火にかけてアクをすくったら、玉ねぎ、しめじ、エリンギを加えて煮込みます。
- ③のブラウンルーはバターを入れずに作ります。
フライパンで小麦粉だけを中火で炒って軽く焦がしたら、煮汁でルーを緩くのばします。
- あとは作り方④どおりにすればでき上がり。

栄養価：エネルギー178kcal 脂質6.0g 塩分1.6g と脂質量、エネルギー共に制限できます。

★★ 時短調理でも作れます ★★

洗い物が増えるから鍋と別にフライパンは使いたくない！ 時間を少しでも短くして作りたい！
という方向けに作り方をアレンジしてみました。
病院で出している料理の味や色とは少し異なりますが、よろしければ試してみてくださいね。



作り方&ポイント（時短調理編）

- ① 材料と分量、下ごしらえ
前ページと同じ。
- ② 玉ねぎを耐熱性の皿に入れ、ラップをしなくて電子レンジ600Wで約5分加熱。
- ③ 鍋にバター36g（8gとブラウンルー用28gをまとめる）とにんにくを入れて、②で加熱した玉ねぎを炒める。玉ねぎが茶色になったら、ルー用の小麦粉28gを加えて、1～2分炒める。
- ④ 鍋に水（600cc）と肉、しめじ、エリンギを加える。中火にかけてアクをすくい、調味料aを加えて弱火で材料が柔らかくなるまで煮込む。とろみが付いてきたら、調味料bで味を調え、でき上がり！
器に盛りつけ、パセリを添えます。