

## ★★神奈川県立保健福祉大学のバランスアップメニュー

### 気分優雅に♪ロシア風料理



このメニューは神奈川県立保健福祉大学  
栄養学科「シーラボ☆」の皆さんが開発し  
ました。

主食 1.5sv 副菜 3sv 主菜 2sv

エネルギー1人分 689kcal

塩分 2.6g

調理時間 分

#### 材料

2人分

#### ★ライス★主食

精白米 140g(1カップ弱)

パセリ 少々

#### ★ビーフストロガノフ★主菜

玉ねぎ 120g(中2/3個)

にんじん 60g(3/4本)

にんにく 6g(1かけ)

サラダ油 8g(小さじ2)

牛もも肉(薄切り) 140g

小麦粉 18g(大さじ2)

A水 200g(1カップ)

Aトマト缶 80g(1/5缶)

Aトマトケチャップ 30g(大さじ2弱)

A中濃ソース 12g(小さじ2)

A固形コンソメ 5g(1個)

A白ワイン 30g(大さじ2)

生クリーム 15g(大さじ1)

#### ★りんごのさわやかサラダ★副菜

キャベツ 80g(1と1/2枚)

塩 少々

りんご 40g(中1/8個)

水菜 20g(1/4株)

A穀物酢 30g(大さじ2)

A砂糖 6g(小さじ2)

Aオリーブオイル 4g(小さじ1)

#### ★ロシアンティー風ゼリー★デザート

粉ゼラチン 3g(小さじ1)

水(ゼラチン用) 15g(大さじ1)

紅茶抽出液 180g

砂糖 12g(小さじ4)

いちごジャム 12g(小さじ2)

## 作り方

### ★ライス★主食

- ①米をとぎ、吸水させ、炊く。
- ②①を器に盛り、パセリをかける。

### ★ビーフストロガノフ★主菜

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは一口大の乱切り、にんにくはみじん切りにする。牛肉は 5cm幅に切りそろえておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒める。
- ③にんにくの香りが油に移ったら、玉ねぎを加えてあめ色になるまで炒める。
- ④牛肉と小麦粉を加えて炒める。
- ⑤牛肉に焼き色が付いたら、A とにんじんを加えて煮込む。
- ⑥皿に盛り、生クリームをかける。

### ★りんごのさわやかサラダ★副菜

- ①キャベツは千切りにし、塩を振って優しく揉み 2~3 分間置く。りんごは 1/8 の櫛切りにし、さらに 3mm幅程度の薄切りにしそれを半分に切り、酢水につけておく。水菜は 3cmの長さに切る。
- ②①のキャベツとりんごはよく水気を切る。
- ③キャベツ、りんご、水菜をよく混ぜ合わせておいた A で和える。

### ★ロシアンティー風ゼリー★デザート

- ①茶葉にお湯を注いで紅茶の抽出液を作る。
- ②粉ゼラチンを水に振り入れる。
- ③①の紅茶に砂糖と②を加えて溶かし、粗熱がとれるまで冷ます。
- ④型に③をそっと注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤いちごジャムを器に盛る。