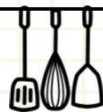


-RICE FLOUR-

米粉デミグラスベース



ノンアレルギーのデミグラスソースを作りたい
とのご要望に応え、国産米粉のみ使用。
デミグラスソースやブラウンソースのベースに
なるルウを作り上げました。

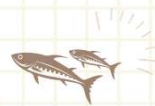
日本糧食株式会社



Recipe 03

👍 アレルギー-対応ルウ!!

サバストロガノフ



ロシアの郷土料理のひとつ。

牛肉の代わりにサバの味噌煮缶を使用することで、
旨味とコクがある味わいになり、食欲が進みます。



POINT

デミグラスソースの作り方(目安)

ぬるま湯30ccにデミグラスベース4.5gを
目安に溶かし、ソースを作ります。

お好みに応じて分量はご調整ください。
塩を加えることで、より一層、
おいしくお召し上がりいただけます。

材料

[1人分]

| | |
|-------------|-------|
| ごはん | 200 g |
| 玉ねぎ | 50 g |
| ホワイトマッシュルーム | 2コ |
| サバの味噌煮缶 | 95 g |
| カットトマト缶 | 100 g |
| 炒め油 | 少量 |

【A】

| | |
|----------|------|
| デミグラスソース | 25 g |
|----------|------|

【調味料】

| | |
|-------|--------|
| ケチャップ | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

| | |
|---------|----|
| パセリ(乾燥) | 適量 |
|---------|----|

作り方

1. 【A】のデミグラスソースを作る。
2. 玉ねぎ、ホワイトマッシュルームを薄切りにする。
3. 油を熱し、2を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
4. サバの味噌煮缶、カットトマト缶、【A】デミグラスソース、【調味料】を入れて中火でひと煮立ちさせ、火から下ろす。
5. ご飯を盛り付けたお皿に、4をかけ、パセリを散らしたら、できあがり!



How to cook!