

-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。

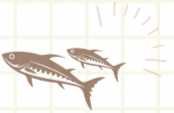
日本糧食株式会社



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. ごはん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!