



ペルー共和国

ロモ・サルタード (ペルー共和国)

お肉も野菜もたっぷり摂れるボリュームのあるおかず。
大人も子どもも好きな味付けです。



栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 474kcal |
| たんぱく質 | 12.0g |
| カルシウム | 28mg |
| 食塩相当量 | 1.6g |

材料 4人分

牛肉(ステーキ肉やかたまり肉など) 250g

[A]

にんにく(すりおろす) ½片
 塩 小さじ¼
 こしょう 少々

小麦粉 小さじ2
 赤玉ねぎ 小1個(80g)
 黄パプリカ ½個(70g)
 トマト 1個(200g)
 細ねぎ 8本
 フライドポテト(冷凍) 150g
 サラダ油 大さじ3
 赤唐辛子 1本
 白ワインビネガー、たまりじょうゆ 各大さじ2
 砂糖 小さじ1

作り方

- 1 牛肉は1cm角の棒状に切り、**[A]**をもみ込み、小麦粉をまぶします。
- 2 赤玉ねぎと黄パプリカは1cm幅に切り、トマトは2cm厚さのくし形に切り、細ねぎは4cm長さに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、フライドポテトを入れて揚げ焼きにし、カリカリになったら取り出します。
- 4 **3**のフライパンに**1**の牛肉を並べ入れ、全体に焼き色がつくように転がしながら焼きます。赤玉ねぎ、黄パプリカ、赤唐辛子を加えてさっと炒め、白ワインビネガーを加えて強火でしっかり煮詰めます。
- 5 たまりじょうゆと砂糖を加えて全体を炒め合わせ、**3**、トマト、細ねぎを加えてさっと炒めます。

✓ 冷凍のフライドポテトを使うとじゃがいもを揚げずに作れて手軽です。

✓ 調味料をしっかり煮詰めて味をからめるのがコツです。