

つくってみませんか？

ペルーの家庭料理。ポテトフライと肉の炒め物。



<ロモサルタード>

材料(4人分)

フライドポテト	…	150g
揚げ油	…	適量
たまねぎ(スライス5mm)	…	150g
豚こま肉	…	150g
●塩(肉にふっておく)	…	少々
●こしょう(肉にふっておく)	…	少々
ピーマン(5mmスライス)	…	1こ(50g)
黄色ピーマン(5mmスライス)	…	1/4こ(50g)
トマト缶ダイス	…	130g
油	…	小さじ1
にんにく(みじん)	…	5g
○さとう	…	小さじ1
○こしょう	…	少々
○ケチャップ	…	大さじ1/2
○酢	…	大さじ1と2/3
○しょうゆ	…	大さじ2

作り方

- ① フライドポテトは揚げておく
- ② 油ににんにくを入れて熱し、香りが出たら肉を炒める。
- ③ たまねぎを加えて炒め、ピーマンを加えて炒め、トマト缶を入れて火が通るまで煮こむ。
- ④ ○の調味料で調味する。フライドポテトを入れて混ぜてできあがり。

