

ロモ・サルタード

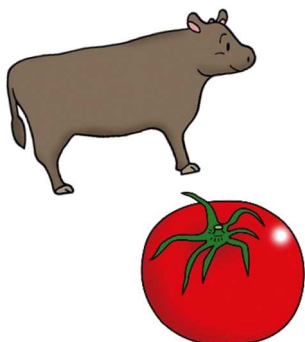


材料【4～5人分】

牛肉	200 g	濃口醤油	大さじ2	} A
フライドポテト (冷凍)	100 g	砂糖	大さじ1	
レッドオニオン	ちゅう 1 個	赤ワインビネガー	大さじ1	
トマト (缶)	50 g	こしょう	少々	
パプリカ	ちゅう 1 個	クミン (粉末)	適量	
サラダ油	適量			
おろしにんにく	適量			

～ 作り方 ～

- ① レッドオニオン、パプリカはくし形切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくと牛肉を炒める。
- ③ レッドオニオン、パプリカ、フライドポテト (冷凍) を入れ、火が通ったらトマト (缶) を入れ、水気を飛ばす。
- ④ 最後に調味料Aを入れ、味を調える。



ロモ・サルタードはペルーの伝統的な料理のひとつです。
 ロモは牛肉、サルタードは炒め料理という意味です。
 牛肉、フライドポテト、野菜を使ったトマト味の炒め物です。