世界のごはんシリーズ　vol.20 ペルーのごはん
・ロモ サルタード
（牛肉とじゃがいもの炒め物）
・ソパ デ キヌア
（野菜とキヌアのスープ）
景丘の家
こども食堂

ロモ サルタード の作り方

必要な道具

- フライパン
- 包丁
- まな板
- 菜箸
- 木べら
- ゴムべら

材料（2 人分）

・牛ヒレ or ロース肉	100g
・じゃがいも（フライドポテト用）	大 1 個
・紫玉ねぎ	1 / 2 個
・パプリカ（赤）	1 / 4 個
・トマト	1 / 2 個
・にんにく	1 片

【A】

・酢	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1
・赤ワイン	大さじ 1
・塩	適宜
・こしょう	適宜
・クミン	少々
・オレガノ	大さじ 1 / 2

・パセリ（飾り用）	適宜
・サラダ油（炒めと揚げ用として）	
・ごはん	適宜

ロモ サルタード の作り方

1. にんにくをみじん切りにし、牛肉は1cm幅にじゃがいもは皮をむいて拍子切りにする。

2. 紫玉ねぎは薄切りにし、トマトはくし切り、パプリカは1cm幅に切る。

3. ボウルに牛肉と【A】を全部入れ、漬けておく。（漬けタレは捨てずにとっておく）

4. じゃがいもは多めの油で素揚げし油を切る。

5. フライパンに油を熱し強火で3.を焼く。
   焼き色がついたら油を少し足して紫玉ねぎを加える。
   紫玉ねぎがしんなりしてきたらにんにくを加えさらに炒める。

6. トマトとパプリカを加え、火を通す。

7. 素揚げしたじゃがいもを加え、軽く混ぜる。

8. 3.の漬け汁をを加えて混ぜ、味が足りなければ塩で調整する。

9. 器に盛ってご飯を添え、最後にパセリを飾ったら出来上がり。

ソパ デ キヌア の作り方

必要な道具

- 鍋
- まな板
- 包丁
- 菜箸
- 木べら
- おたま

材料（2人分）

・いんげん	3本
・ブロッコリー	1/4株
・ミニトマト	6個
・にんじん	1/4本
・オリーブオイル	適宜
・にんにく	1片
・キヌア	1/4カップ
・水	2カップ
・塩	適宜
・玉ねぎ	1/4個

ソパ デ キヌア の作り方

1. にんにく、玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、
   にんじん、ミニトマトはすべてみじん切りにする。

2. お鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りがするまで中火で炒める。

3. にんにくの香りがしてきたら玉ねぎを加え炒め、
   透き通ってきたらいんげんとブロッコリー、にんじんとミニトマトも加える。

4. 全体に油がまわったら、水とキヌアを入れ煮る。

5. キヌアが柔らかくなったら塩で味を整え出来上がり。