スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

ロモサルタード（牛肉とパプリカの炒め物）

合計加熱調理時間　約 16 分

［1人分：444kcal／ 食塩相当量：2.2 g］

パプリカの色合いが鮮やかなペルーの定番料理。スチコンならお肉も柔らかくジューシーに仕上がります。

分　量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	16分	200℃

材料（10人分）

牛もも肉：かたまり（幅1cmの細切り）	1000g
<材料a>	
ニンニク（みじん切り）	6かけ
小麦粉	大さじ2
クミンパウダー	小さじ2
塩	小さじ1・1/2
コショウ	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
<材料ｂ>	
パプリカ（幅1cmに切る）	4個
紫タマネギ（幅1cmに切る）	2個
トマト（くし形切り）	2個
赤ワイン（煮きる）	120cc
酢	100cc
しょうゆ	70cc
アヒアマリージョ	大さじ2
オレガノ	大さじ1
フライドポテト(冷凍)（揚げる）	500g
パクチー（小口切り）	50g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

作り方

1. ボールに牛もも肉、<材料a>を入れて手で揉み込み、30分程置いて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン2枚に1を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から8分後、一旦2のホテルパンを取り出して<材料b>を入れて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出して、フライドポテト、パクチーを加えて混ぜ合わせる。

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.