

◆ ピカジーニョ ◆ (4人分)



• 牛肉	160g
• ジャガイモ (1.5cm角切り)	220g(小2コ)
• たらこ (1.5cm角切り)	160g(大1/2コ)
• トマト (1.5cm角切り)	60g(小1コ)
• にんじん (8mm幅切り)	40g(中1/2コ)
• にんにく (みじん切り)	(1片)
• オリーブ油	2.8g
• 酢	6g
• 食塩	4g
• 黒こしょう	0.12g
• パプリカ(パウダー)	0.4g
• クミン(パウダー)	0.4g
• 水	100g

- ① ジャガイモを切り、ゆでる。
- ② たらこ、にんじん、トマト、にんにくを切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉、たらこ、にんじん、トマトを炒める。
- ④ 水を入れ、煮えたら調味料を入れ、ジャガイモを加え、酢、パプリカ、クミンを入れる。

- ※ ブラジルの料理です。
- ※ にんじんも先にゆでると時短になります。
- ※ 最終的な味の調整をして下さい。

