

仔羊もも肉のステーキ (夏野菜のソテーをソース代わりに)

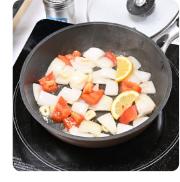


材料(2人分)

- サフォーククロス ラム肉ランプ(もも肉) ステーキ用…2枚(2枚で240gくらい)
- ●塩こしょう…少々 ●にんにく…1片 スライス
- A 「● 玉ねぎ…80g 3cm角に切る
 - にんにく…1片 スライス パプリカ…30g
- ●レモン輪切り…1枚 ●油…大さじ1
- B (● なす…60g
- ズッキーニ…60g ・ズッキーニ…60g
- トマト…90g 塩…1gを2回

〈夏野菜のソテー〉

- ●フライパンに
 Aを入れ、塩1g 振りかけふたをして中火で 炒めます。
- ②玉ねぎが透き通ったら、®を 加え塩1g振りかけふたをし て更に炒めます。





- 3なすとズッキーニがしんなり してきたら、トマトを加えふた をして更に炒めます。
- 4トマトが煮くずれて汁がた まってきたら、ふたを取り水 分をとばしながら汁気を全体 に絡めます。汁気がほぼ飛ん だら出来上がりです。





〈ラム肉のステーキ〉

- ●ラム肉に塩こしょう少々(塩1 gくらい)をして、熱したフラ イパンに油(分量外)を引い て肉を焼きます(中火)。
- 2片面に焼き色が付いたら ひっくり返し、にんにくのスラ イスを1片加えて一緒に焼き ます。
- ③裏面も焼けたら皿に取り、一 緒に焼いたにんにくをのせま す。焼き油は捨てます。焼い たラム肉に夏野菜のソテー を添えて出来上がりです。









- ・エネルギー…294kcal
- 質…20.4g
- 分…3.0mg
- · 食物繊維…2.9g

- たんぱく質…25.9g
- · 炭水化物…11.3g

- · 食塩相当量…1.7g