



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 } 共に3cmくらいの乱切り
- スッキーニ…60g }
- トマト…90g ● 塩…1gを2回

〈夏野菜のソテー〉

- ① 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、B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。汁気がほほ飛んだら出来上がりです。



〈ラム肉のステーキ〉

- ① ラム肉に塩こしょう少々(塩1g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のをせます。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。



栄養量
 ・エネルギー…294kcal
 ・たんぱく質…25.9g
 ・脂質…20.4g
 ・炭水化物…11.3g
 ・鉄分…3.0mg
 ・亜鉛…4.0mg
 ・食物繊維…2.9g
 ・食塩相当量…1.7g