

# シュラスコ

肉（固まり 牛肉の赤身がよい）

30分前に冷蔵庫から出す。

フォークでブスブス刺す

コショウ、岩塩、おろしニンニクを擦り込む

肉にスライスニンニクを刺す

フライパンにオリーブオイルを敷き、各面1分ずつ強火で焼き固める

中弱火にして1cm位水を入れ、10分蒸し焼き

水を捨て、油を拭き取り、オリーブオイルを敷いて香ばしく成るよう焼く。

アルミフォイルに3重に包んで10分余熱を通す。

ソース 3人分           (4人分)

トマト 1個

玉ねぎ 1/2個

ピーマン 1個

パプリカ 1/2個分

イタリアンパセリ

酢又は白ワインビネガー 50cc   (67cc)

水 50cc   (67cc)

オリーブオイル 大きじ 1～2杯 14g~28g   (19g~37g)

塩 小さじ 2/3 4g   (5g)