



ピカディージョ



材料

牛ひき肉	40g
たまねぎ	15g
ピーマン	15g
グリーンオリーブ	5g
トマトペースト	10g
にんにく	3g
オリーブ油	3g

①	白ワイン	5g
	穀物酢	1g
	食塩	0.5g
	こしょう	少々
	オレガノ	適宜
	クミン	適宜

作り方

- ①たまねぎ・ピーマンを粗いみじん切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②グリーンオリーブ・にんにくをオリーブ油で炒める。
- ③②にたまねぎを加え、火が通ったら牛ひき肉を加える。
- ④③にピーマンを入れ、トマトペーストを加えさらに炒める。
- ⑤④に①の調味料を加え、煮込む。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

栄養量

エネルギー	160kcal	ビタミンA	21μgRE
たんぱく質	7.8g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	12.3g	ビタミンB ₂	0.10mg
炭水化物	5.8g	ビタミンC	15mg
カルシウム	16mg	食物繊維	1.4g
鉄	1.3mg	食塩相当量	0.8g

ちょこっとメモ

ピカディージョはコスタリカ周辺の中南米の国で食べられている料理です！
オレガノ・クミンはお好みで調整してお召し上がりください。