

◎ ラムチョップ サルサメヒカーナ ◎

2023年5月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（作りやすい分量）

ラムチョップ	4本
【サルサ・メヒカーナ】	
プチトマト	8個
タマネギ	1/6個
ピーマン（小）	1個
黄パプリカ	1/8切
ニンニク	1片
パクチー	1枝
Aオリーブオイル	大さじ1 1/2
Aレモン汁	大さじ1 1/2
Aタバスコ	小さじ1
塩	適量



■コメント

サルサ・メヒカーナとは、メキシコのソースです。本来は青唐辛子で作りますが、スーパーで簡単に手に入るタバスコで作りました。

焼いたお肉やお魚のソースとして使えますので、GWのバーベキューパーティーでも活躍しそうです。もちろん、定番のタコスにかけてもいいですよ。



1

プチトマトは4つ切りにする。タマネギ・ピーマン・パプリカ・ニンニクはみじん切りにする。パクチーはざく切りにしておく。

2

Aを混ぜ合わせ1を加えて混ぜ合わせる。塩で味をととのえる。

3

ラムチョップ叩いて薄くのぼし、強めに塩・胡椒し、フライパンで焼く。

4

焼きあがったラムチョップを皿に盛り付け、2をかける。

