

牛肉のカラフルサラダ

レモン風味のドレッシングで、さっぱりとお肉がいただけるレシピです。季節の野菜などお好みに合わせてアレンジしてもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 8.9g 炭水化物 5.9g

●材料 (2人分)

・牛肉ロース薄切り	120g
・黒こしょう	適量
・油	小さじ 1
・玉ねぎ	1/4 個
・トマト	1/4 個
・カレーピーマン	10g
・ベビーリーフ	30g

<A ドレッシング>

・酢	小さじ 2
・すりおろしニンニク	1 かけ(10g)
・ごま油	小さじ 1/2
・レモン汁	小さじ 1
・塩	ひとつまみ
・こしょう	適量

●作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、ブラックペッパーをふっておきます。
- ② 玉ねぎはスライスして分量外の塩で塩もみし、水にさらして水切りします。
トマトはさいの目切り、カレーピーマンは千切りにします。ベビーリーフは洗って水を切っておきます。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れて牛肉を焼きます。
- ④ <A>を混ぜあわせ、半量を②の野菜と混ぜあわせます。
- ⑤ 皿に野菜、牛肉の順で盛りつけ、残りのドレッシングをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。