



※写真はイメージです。

ほんのりわさび香るドレッシングがアクセント！

# 牛ステーキのカラフルサラダ

10分未満 簡単

ほんのりわさび香るドレッシングがアクセント！

## 牛ステーキのカラフルサラダ

### 材 料 (4人分)

- 牛肉(ステーキ用)……1枚(200g)
- 塩・こしょう ……各少々
- サラダ油 ……大さじ1
- アボカド ……1個
- 生マッシュルーム(白) ……8個
- レモン汁 ……大さじ2
- ミニトマト(赤・黄) ……各8個
- サニーレタス(またはレタス) ……4枚
- A 練りわさび・塩 ……各小さじ1/2
- 粗びきこしょう ……少々
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 酢 ……大さじ2
- オリーブ油 ……大さじ3

### 作り方

1. 牛肉は両面に斜め格子の切り目を入れて塩、こしょうをし、サラダ油で好みの加減まで焼き、冷まして約1.5cm角に切る。
2. アボカドは皮と種を除いて1.5cm角に切り、レモン汁大さじ1をまぶす。
3. マッシュルームは薄切りにしてレモン汁大さじ1をまぶす。
4. ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。
5. サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
6. Aは上から順に器に入れて混ぜ合わせる。
7. 器に⑤を敷いて①～④を彩りよく盛り、⑥を添えていただく直前にかけ、全体を混ぜ合わせる。