



※写真はイメージです。

焼肉のうま味と香味野菜、ごま油の香ばしさをたっぷりいただくご馳走サラダ！

焼肉と野菜の香りサラダ

材 料 (4人分)

牛うす切り肉	200g
市販焼肉のタレ	大さじ3
トマト・ピーマン	各1個
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2個
みょうが	2個
大葉	10枚
クレソン(または貝割れ菜)	1束
ごま油	大さじ1
A	
ごま油・酢	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
白いりごま(刻む)	大さじ1
サニーレタス	適量

作 り 方

1. 牛肉はひと口大に切り、焼肉のタレをまぶして10分程おく。
2. トマトはヘタを除いて1cm角に切る。
3. ピーマンはヘタと種を除いて横のうす切りにし、きゅうりは縦半分に切って斜めうす切りにする。
4. 玉ねぎはうす切りにし、みょうがは縦半分に切ってうす切りにする。
5. 大葉はせん切りにし、クレソンは葉先を摘みとる。
6. 3～5を水に放してパリッとさせ、水気をきって2を混ぜる。
7. フライパンにごま油を熱して1を炒めてとりだす。
8. 7にAを加えてひと煮立ちさせる。
9. 器にサニーレタスを敷いて6を盛り、7をのせてごまを散らし、8を添える。