



※写真はイメージです。

ワインによく合う主菜にもなるボリュームサラダ！ 牛肉と温野菜のステーキサラダ

材 料 (4人分)

牛肉(ステーキ用) ……	1枚(200g)
ミニトマト ……	8個
じゃがいも ……	2個
ブロッコリー ……	1株
玉ねぎ ……	1/4個
塩・こしょう ……	各少々
A 酢 ……	大さじ2
にんにく(すりおろす) ……	1片
塩 ……	小さじ2/3
こしょう ……	少々
サラダ油 ……	大さじ4
サラダ油 ……	大さじ1

作 り 方

1. 牛肉は塩、こしょうで下味をつける。
2. ミニトマトはヘタを除く。
3. じゃがいもは水洗いして皮つきのままラップに包み、電子レンジ(500W)で5～6分加熱するか、ゆでて皮をむき、1.5cm角に切って軽く塩を振る。
4. ブロッコリーは小房に分けて、塩を加えた熱湯でゆで、水に放して水気をきる。
5. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を絞る。
6. ボウルにAを順に入れて混ぜ合わせる。
7. フライパンにサラダ油を熱して1を入れ、両面好みの焼き加減に焼き、1.5cm角に切る。
8. 7のフライパンに2を入れてサッと炒める。
9. 6にすべての材料を入れてあえる。