



※写真はイメージです。

焼肉のコツテリ感が爽やかな野菜とさっぱりぽん酢しょうゆでビールがうまい!

焼肉と野菜のぶっかけぽん

材 料 (4人分)

牛カルビ(焼肉用).....	300g
にんにく.....	2片
レタス.....	4枚
玉ねぎ.....	1/2個
黄(または赤)パプリカ.....	1/2個
オクラ.....	10本
サラダ油.....	大さじ1・1/2
市販ぽん酢しょうゆ.....	大さじ6
塩.....	少々

作り方

1. にんにくは薄輪切りに切る。
2. レタスはせん切りにし、玉ねぎ、ヘタと種を除いたパプリカは薄切りにし、一緒に冷水に放してパリッとさせ、水気をきる。
3. オクラは塩をまぶして板ずりし、水洗いして5mm厚さの輪切りにし、2/3量は2に混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を熱して1を炒め、うっすら焦げ色がついたらとりだし、残った油で牛肉を両面焼く。
5. 器に2を敷いて4の牛肉を盛り、にんにくとオクラ1/3量をのせてぽん酢しょうゆを添える。