



※写真はイメージです。

ごまだれが牛肉とお野菜をまろやかにします。

牛肉サラダ

材 料 (2人分)

牛肉うす切り	約75g
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
サラダ油	適量
ミニトマト	2個
レタス	2枚

ミツカン

金のごまだれ® 焙煎荒挽き仕上げ
(ごまだれ) 適量

作り方

1. 玉ねぎはお好みの量を薄切りにして水にさらし、残りを5mm幅に切る。
2. レタスはひと口大にちぎり、きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に分けて切り、牛肉はひと口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱して5mm幅に切った玉ねぎを炒め、火が通ったら2の牛肉を加えて炒める。
4. 器に1で水にさらした玉ねぎと2のレタス、きゅうり、ミニトマトを盛り合わせ、3で炒めた玉ねぎと牛肉を添え、ごまだれをかけていただく。