

焼肉サラダ

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方
牛肉 A { おろししょうが 3 おろしにんにく 少々 濃口しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 サラダ油 適量 もやし 100 きゅうり 40 糸こんにゃく 40 B { 淡口しょうゆ 小さじ2 酢 小さじ2 砂糖 大さじ1/2 ごま油 小さじ1 おろししょうが 4 いりごま 4		① フライパンにサラダ油を熱し、牛肉をAの調味料で炒める。 ② きゅうりは輪切りにし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 ③ もやしと糸こんにゃくは加熱し、冷ます。 ④ きゅうりは塩をふり、しんなりしたら水分をしぼる。 ⑤ Bの調味料を混ぜてドレッシングを作り、いりごまと一緒に①、③、④を和える。 ※ 調味料は加減してください。



スタミナ満点のサラダです。
 お肉と野菜と一緒に食べられるので、
 栄養バランスもよいです。