

美味!伊達な御馳走

～材料～

国産牛ブロック	200～300 グラム
ベビーリーフ	1 袋
水菜	2 束
玉ねぎ	半分
醤油、みりん	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
塩、ブラックペッパー	適量
■ドレッシング	
ポン酢	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1
塩、ブラックペッパー	適量
ゆず	1 個



【牛たたきの極上サラダ】

～作り方～

1

牛肉ブロックに塩とブラックペッパーを手ですり込ませる。

2

フライパンにオリーブオイルをしき、お肉を中火で表面に焼き色が付くまで焼く。

3

醤油、みりんを加える。表面が焼けたら、アルミホイルに包み冷ます。

4

野菜類を切って冷水にさらす。玉ねぎは薄くスライスして水にさらして辛みを抜く。

5

ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。オイルは最後に混ぜながら少しずつ加える。

6

野菜の水を切り、皿に盛りつける。

7

お肉が冷めたら、薄くスライスして盛り付けて完成。

8

ドレッシングは食べる直前によく混ぜてからかける。