

ローストビーフのごちそうサラダ

<主な材料・4人分>

牛モモブロック	150g
塩	小さじ1
ブラックペッパー	少々
ニンニクスライス	1片
ベビーリーフ	1パック
ミニトマト	8個
カブ	1個
<A>	
バルサミコ酢	大さじ1
ブルーベリージャム	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ピンクペッパー	小さじ1
クルミ	小さじ1



<作り方>

- ① 牛肉は冷蔵庫から出して常温に 30 分置き、塩とブラックペッパーを振り、刷り込む。
- ② フライパンにオリーブオイルと薄切りニンニクを入れ、香りが出るまでを熱し、牛肉を中火で焼き色がつくまで焼く。
- ③ 牛肉を取り出し、アルミホイルで包み、室温に 30 分置く。薄くスライスする。
- ④ サラダを作る。カブは薄くスライスする。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ ドレッシングを作る。<A>を合わせて混ぜる。
- ⑥ ローストビーフ、ベビーリーフと④の野菜、砕いたクルミを入れあえ、皿に盛る。ピンクペッパーを振り、ドレッシングをかけて頂く。

【エネルギー124kcal 、タンパク質 8.6g、塩分 1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)