

焼き筍と牛肉のサラダ仕立て

生姜などの香味野菜や、酢の酸味を利用することで美味しく減塩することができます。

<材料・4人分>

筍水煮	200g
牛肉ステーキ用	100g
塩・こしょう	適量
ごま油	小さじ1
レタス	1/2玉
ミニトマト	4個
いりごま	適量

ドレッシング

すりおろし生姜	小さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々
砂糖	小さじ1



<作り方>

- ① ボウルにドレッシングの材料を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
- ② たけのこ水煮は水を切り、縦に薄く切りさっと洗う。レタスはざく切りにする。ミニトマトはヘタを取り4等分にする。
- ③ 牛肉は室温に戻し、塩こしょうをする。
- ④ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、②のたけのこを入れて焼き色が付いたら取り出す。③の牛肉を入れて、好みの加減に焼く。1cmの幅に切る。
- ⑤ ボウルにレタス、ミニトマト、いりごま、④を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、①のドレッシングをかけて頂く。

エネルギー 100 kcal、たんぱく質 7.6 g、塩分 0.7 g