

牛しゃぶの薬味たっぷりサラダ

日本のハーブであるネギやシソを使った、日本独特の味を楽しむ薬味たっぷり和風サラダです。シャキッとした食感の野菜類と牛肉の旨味がマッチし、オリーブオイルを使ったこくのあるポン酢ドレッシングでいただく健康的な一品。IHクッキングヒーターならキッチンまわりが暑くならないから調理もスムーズで簡単。ヨーロッパやアジアで日常的に料理に使われているハーブではなく、和のハーブをいっぱい使ったサラダをたっぷり食べて、この夏をリフレッシュしてみませんか。

エネルギー(1人分) 252kcal	たんぱく質: 17.1g 炭水化物: 7.1g	脂質: 16.5g 塩分: 1.7g
-----------------------	----------------------------	-----------------------



材料(4人分)

牛肉(もも・しゃぶしゃぶ用) 300g
レタス 4枚
大根 50g
レッドオニオン 1/2玉
細ネギ 1/2束
土しょうが 10g
みょうが 1個
大葉しそ 10枚

(ポン酢ドレッシング)
ニンニクのみじん切り 1片分
刻みごま 大さじ2
ポン酢しょうゆ 1/2cup
オリーブオイル 50cc
輪切り唐辛子 適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 牛肉は熱湯で表面の色が変わる程度にボイルして冷水に取り、冷めたら水分を拭き取ります。



POINT!

牛肉は茹ですぎないようにして、すぐに冷水に取りましょう。IHクッキングヒーターはキッチンまわりが暑くならないから、スムーズに調理することが出来ます。

- 2 レタスは1cm幅に切り、大根は細切り、レッドオニオンはスライスして水にさらしておきます。



POINT!

水にさらすことで、大根やオニオンの辛みがぬけてシャキッとします。

- 3 しょうが、みょうが、大葉しそは細切り、細ネギは小口切りにします。

- 4 ボウルにポン酢ドレッシングの調味料を合わせます。



POINT!

オリーブオイルは少しづつ加えていきましょう。コクが出てまろやかな味になります。

- 5 器に1.2. を盛り付け、3. の薬味をたっぷりのせ、4. のドレッシングをかけます。

【調理時間 20分】