



# 15 牛肉入りサラダ

ちょっとリッチなごちそうサラダ

食 材 量 (2 人 分)	牛薄切り肉	100g
	レタス	1/3 個
	玉ねぎ	1/4 個
	にんにく	1 片
	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	サラダ油	大さじ 1
	【ドレッシング】	
	ごまドレッシング	大さじ 1
	ポン酢しょうゆ	大さじ 2

## ■作り方■

- ① レタスは洗って食べやすい一口大にちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め、焼き色がいたら、取り出す。
- ③ ②のフライパンに一口大に切った牛薄切り肉を炒め、しょうゆ、砂糖を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ボールに①と③を入れ、ドレッシングで和え、盛りつけて②を散らす。

