



牛肉のたたきサラダ 梅風味

エネルギー 485 kcal

塩分 5.5 g

※エネルギー・塩分は1人分です。

梅酒料理（4）
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

牛肉(たたき用)	300 g
きゅうり	1本
にんじん	1 / 2本
たまねぎ	(小) 1個
貝割れ菜	1パック
あさつき	適宜
サラダ油	適量
塩	適量
【漬け汁】	
梅干し	2個
梅酒	大さじ1
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
【ドレッシング】	
しょうゆ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
練りごま(白)	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
梅酒	大さじ1

作り方

1. 梅干しの種を除いてたたいたものをボウルに入れ、梅酒、酢、しょうゆを混ぜ合わせる。牛肉を30分程漬ける。
2. きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにして塩もみする。
3. たまねぎは薄切りにし、氷水にさらす。貝割れ菜は根を除いて1 / 2に切る。
4. ボウルにしょうゆ、トマトケチャップ、練りごま、酢、ごま油、梅酒を同量の大さじ1入れ、混ぜ合わせドレッシングを作る。
5. 熱したフライパンにサラダ油を入れ強火で(1)の表面を色よく焼き、漬け汁を加え汁けがなくなるまで炒めてよく冷ます。
6. 牛肉が冷めたら薄く切りお皿に盛った野菜の上に並べ、ドレッシングをかけて、お好みで

あさつきをあしらったらできあがり。



許可なく転載することを禁じます。
Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.



印刷する

×閉じる