

【牛肉の和風マリネ】

1人分

・1杯 - 198kcal
・塩分 1.1g
・野菜量 30g



◆◆材料◆◆ 4人分

	牛もも肉薄切り	・・・・・・・・	280g
	こしょう	・・・・・・・・	少々
	サラダ油	・・・・・・・・	大さじ1
	生しいたけ	・・・・・・・・	40g
★	しょうゆ	・・・・	大さじ1 + 1/2
	砂糖	・・・・	小さじ1 + 1/3
	酢	・・・・・・・・	大さじ1 + 1/3
	だし汁	・・・・	大さじ2 + 2/3
	長ねぎ	・・・・・・・・	40g
	かつお節	・・・・・・・・	小袋1
	リーフレタス	・・・・・・・・	40g
	ミニトマト	・・・・・・・・	4個

◆◆作り方◆◆

- ① 牛肉にこしょうをふる。
- ② 長ねぎはせん切りに、生しいたけはそぎ切りにする。
- ③ ★を混ぜ合わせて、長ねぎ、かつお節の半量を加える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①と生しいたけを炒めて熱いうちに③に漬ける。
- ⑤ 器にリーフレタス、④を盛り、残りのかつお節をのせ、半分に切った ミニトマトを添える。