



【宮崎牛の焼きしゃぶサラダ】



【JA 宮崎中央 肥育牛部会】
川越 道代さん

材料 (2人分)

| | | | |
|----------------|------|-------------|--------|
| 牛ロース肉 (薄切り) | 100g | 粉チーズ | 大さじ2 |
| レタス | 50g | オリーブ油 | 大さじ1 |
| 水菜 | 35g | 粗びきこしょう (黒) | 小さじ1/2 |
| かいわれ大根 | 20g | 塩 | 小さじ1/2 |
| カラーピーマン (赤) | 1/4コ | 岩塩 | 小さじ1/2 |
| カラーピーマン (オレンジ) | 1/4コ | | |

手順

- (1) 牛ロース肉の片面に塩、粗びきこしょうをふる。
- (2) レタスは10cmほどの角切り、水菜は3cmほどの長さに切る。カラーピーマンは薄切りにする。
- (3) フライパンを中火にかけ、牛ロース肉を1枚ずつ、サッとあぶる程度に焼き、焼き色がついたら一旦取り出す。
- (4) 器にレタス、水菜、かいわれ大根、カラーピーマンの順で盛り付け、オリーブ油と岩塩をふりかけて、味つけする。
- (5) (4) の上に焼いた牛ロース肉をのせ、仕上げに粉チーズを散らして完成。