

さっぱりビーフトマト添え

～お酢でサッパリ！おいしく適塩！～



1人分 125kcal
塩分 1.2g

材 料（2人分）

牛もも肉（薄切り）	100g	ドレッシング	
こしょう	少量	粗挽きこしょう	少量
トマト	大1個	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個	酢	大さじ1強
ししとうがらし	5本	しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	にんにく（みじん切り）	ひとかけ分

作り方

1. トマトは湯むきし(※)、5ミリ厚さの横輪切りにする。
玉ねぎは縦半分にし、繊維に沿って薄切りにし水にさらす。
ししとうがらしは縦半分にし、へたと種を除き、縦にせん切りにする。
2. ボールにドレッシングを作る。
①の玉ねぎの水気をきり、ドレッシングにつける。
3. 牛肉は一口大に切り、こしょうをまぶしておく。
4. フライパンを熱しサラダ油を入れ、牛肉を炒め、こしょうをふる。
5. 器にトマトを並べ④の牛肉を上重ねる。
②のドレッシングにつけた玉ねぎを上に加え、ししとうがらしを飾る。

※トマトの湯むき

トマトは包丁でヘタをくりぬき、熱湯につけ、皮にヒビが入ったらすぐに水にとり、皮をむく。