

さっぱりビーフトマト添え



1人分 194kcal
塩分 1.4g

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）	1/2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 ボウ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つけ、
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。