

♥ 牛肉入りナムル風サラダ



食物繊維:5.8g カロリー:221kcal

材料(2人分)

ほうれん草…200 g
にんじん…50 g
豆もやし…100 g
にら…50 g
牛肉…150 g
にんにく (すりおろし) …小さじ1/2
ねぎ (みじん切り) …小さじ1と1/2
胡麻油…小さじ1
松の実…10粒
糸唐辛子…少々

[A]

コチュジャン…小さじ1と1/2 胡麻油…小さじ1と1/2
醤油…大さじ1 米酢…小さじ1と1/2
塩…少々 すり胡麻…小さじ1と1/2
胡椒…少々

作り方

- 1 ほうれん草、豆もやし、にらを茹で、5cmの長さに切る。にんじんは5cmの長さで千切りにし茹でる。
- 2 牛肉を5cmの長さに切り、胡麻油を熱したフライパンで炒める。色が変わったら[A]を加えさらに炒める。
- 3 ボウルに、にんにくとねぎ、1と2を入れ、揉み込むようにして和える。
- 4 皿に盛りつけ、松の実、糸唐辛子をのせる。