

## ♥ 牛肉と香味野菜のサラダ



食物繊維:5.1g カロリー:171kcal

### 材料(2人分)

牛肉…100g  
豆苗…50g  
エリンギ…80g (1本)  
玉ねぎ…50g (1/2個)  
万能ねぎ…20g (10本)  
みょうが…30g (2本)  
大葉… (2枚)  
レタス…50g (2枚)  
ベビーリーフ…50g  
焼肉のたれ…1/3カップ  
キムチ…30g

### 作り方

- 1 牛肉は5cmの長さに切る。豆苗は5cmの長さに、エリンギは3cmの長さで薄切りにする。
- 2 フライパンを熱して 1 を炒め、火が通ったら焼肉のたれを加えて味を整える。
- 3 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。万能ねぎは3cmの長さに切り、みょうがは薄切りに、大葉は千切りにして、すべてを混ぜ合わせる。
- 4 レタスは一口大に切り、ベビーリーフと混ぜ合わせ、皿に盛りつける。
- 5 4 の上に 3 と 2 を盛りつけ、キムチを乗せる。