

さっぱりと食べられる♪
牛肉と春菊の
ナムルサラダ

20分

1人分あたり

392
kcal

DELISH
KITCHEN

ヨーグベニマル

さっぱりと食べられる♪ 牛肉と春菊の ナムルサラダ

20分

1人分あたり
392
kcal



材料 (2人分)

牛切り落とし肉	200g
春菊	1/2 袋 (100g)
玉ねぎ	1/4 個

☆ドレッシング

塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
おろしにんにく	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 2
白いりごま	大さじ 1

- 1 春菊は茎と葉に分けて茎は斜め薄切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- 2 鍋に湯をわかして酒(分量外: 小さじ 1)を入れ、牛肉を入れてほぐしながら色が変わるまでさっとゆでて水気を切る。
- 3 温かいうちに牛肉をボウルに入れ、☆を加えて混ぜて冷ます。春菊、玉ねぎを加えてあえる。