



15分

1人分あたり
284 kcal

DELISH KITCHEN

巻いて！包んで！

韓国風焼肉サラダ

ヨーグベニマル

巻いて！包んで！ 韓国風焼肉サラダ

15分

1人分あたり
284
kcal



材料（2人分）

| | |
|-----------|------|
| 牛切り落とし肉 | 150g |
| サニーレタス | 2枚 |
| ねぎ [白い部分] | 10cm |
| ミニトマト | 4個 |
| 韓国のり | 4枚 |

☆下味

| | |
|---------|--------|
| 焼肉のたれ | 大さじ2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- 1 ボウルに☆を入れて混ぜる。牛肉を加えて混ぜ、10分おく。
- 2 サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。ねぎは千切りにする。
ねぎの辛みが苦手な方は水に10分ほどさらしましょう。
- 3 フライパンに1の牛肉を入れて熱し、肉の色が変わるまで中火で加熱する。
- 4 器にサニーレタス、ミニトマト、3の牛肉、ねぎを盛り、韓国のりをちぎりながらのせる。