



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年12月号より」

牛肉と揚げ野菜のサラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

| | |
|---------------|----------|
| 牛肉(ロース・ステーキ用) | 2枚(300g) |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| ごぼう | 1本 |
| にんじん | 1/2本 |
| 白ねぎ | 1/2本 |
| 三つ葉 | 1束 |
| 揚げ油 | 適量 |

▼たれ▼

| | |
|------|------|
| みりん | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ3 |
| 酢 | 大さじ3 |

- 1 牛肉は室温に戻し、塩とこしょうをふって、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて焼き色をつけます。
- 2 1にたれの調味料を加えて煮立て、火からおろして汁ごとボールなどに移して冷まします。
- 3 ごぼうは皮をたわしで軽く洗って長さ4cmの細切りにし、にんじんも同じ細切りにして低温(160℃くらい)に熱した揚げ油でカラリときつね色になるまでゆっくりと揚げます。
- 4 白ねぎは長さ4cmの細切りにして水につけ、パリっとさせておきます。三つ葉も長さ4cmに切ります。
- 5 2の牛肉をそぎ切りにし、3と4の野菜と混ぜ合わせて器に盛り、残ったたれをかけます。