



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年1月号より」

## 牛しゃぶと白ねぎのサラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、白ねぎはななめ切りにします。
- 2 小松菜は長さ4cmに切り、にんじんは同じ長さの短冊切りにします。
- 3 沸騰したお湯に2と白ねぎを入れて茹でた後、牛肉をほぐしながら入れて茹で、それぞれ水けをきります。
- 4 ドレッシングは種を取り除いて小口切りにした赤唐辛子と調味料とを混ぜ合わせて作ります。
- 5 牛肉と野菜を混ぜ合わせて皿に盛りつけ、ドレッシングをかけます。

## 材料(4人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
白ねぎ	2本
小松菜	1/2束(100g)
にんじん	1/2本

## ▼ドレッシング▼

酢	1/4カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	1/4カップ
赤唐辛子	1本

## 【メモ】

・ドレッシングは、市販のしょうゆ風味のものにカレー粉・赤唐辛子をお好みの量加えても作れます。