



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## サラダなのに食べ応えあり! 牛肉のおかずサラダ



一人あたりのエネルギー <b>289kcal</b>	食塩相当量 <b>2.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

牛肉 小間切	150g
レタス	70g
きゅうり	1/2本
ミニトマト	4個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

### ■作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、斜めうす切りにする
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る
- ③牛肉は塩・こしょうをし、オリーブオイルを中火で熱したフライパンでさっと炒める
- ④③にAを加えて絡めながら炒め、汁気をとばす
- ⑤皿に①と②をのせ、④を盛る

cooking memo