

小松菜の焼肉サラダ



焼肉のタレで炒めたお肉で野菜がおいしく食べられる1品です!
焼肉のタレとごまドレッシング!!と思われるかもしれませんが、この組み合わせが意外と合うんです!量を調節すれば濃すぎる味付けにならずに、おいしく仕上がりますよ!

<材料>2人分

- 小松菜...1/3袋
- キャベツ...葉1枚
- にんじん...2cm輪切り
- もやし...1/2袋
- 豚もも肉...60g
- 焼肉のタレ...大さじ1
- ごまドレッシング...大さじ1

<作り方>

- ①小松菜、キャベツは食べやすくざく切りにし、にんじんはせん切りにしておく。
- ②①ともやしを茹で、水気をしぼっておく。
- ③豚もも肉はざく切りにして、熱したフライパンに油(分量外)を敷いて炒め、火が通ったら焼肉のタレで味をつけ、粗熱をとっておく。
- ④②と③をボウルに入れて、ごまドレッシングを加えてよく和えたらできあがり!

もやしの歯ごたえを保つため、加熱時間は短時間にします。茹でたあと水にさらすと水っぽくなるので、ザルに空けるなどして、そのまま冷ますのがポイントです。



栄養価成分(1人分)

エネルギー	110Kcal
脂質	3.7g
たんぱく質	10.2g
カルシウム	175mg

鉄	2.9mg
ビタミンB1	0.39mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	44mg