

# さっぱり牛しゃぶサラダ ～香ばしい胡麻ソースで～



## ■ 材料

牛うで肉 薄切り100g/白ネギ 1/3本/みょうが 2個/紫キャベツ 80g/塩 小さじ1/2/ごま油 小さじ1/★練り胡麻 (白) 大さじ2/★バルサミコ酢 大さじ1/★醤油 大さじ1/★オリゴ糖 大さじ1と1/2/★すり胡麻 (白) 大さじ1/かいわれ大根 適量

## ■ 作り方

1. 白ネギ、みょうがを千切りにし、水につけてあくをぬく。紫キャベツは千切りにし、塩をもみこみ少し置いておく
2. 薄切りカットにしてもらった牛うで肉をさらに包丁で叩き柔らかくする
3. 70℃程度のお湯（なえ底に細かい気泡がつく程度）で生っぽさがなくなるまで湯がき、常温の水にとる
4. 肉の水気をふきとり、臭み抜きのためにごま油を和える
5. ★の材料を全て混ぜ合わせて胡麻ソースをつくる
6. 塩もみしておいた紫キャベツは軽く洗って水気をしぼり、水気を切ったネギとみょうがとお肉を交互に盛り合わせ、かいわれ大根を飾り、胡麻ソースをかけて完成

**La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中  
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます\*

recipe by Oisy!料理教室  
http://oisyyy.wix.com/oisy