

恋する野菜

72

色鮮やか!! 牛肉とセロリのサラダ

【材料】(2～4人分)

〈1人分 219kcal 塩分0.4g〉

- 牛こま切れ肉 200g
- セロリ 100g
- ミニトマト 4個
- サニーレタス 4枚
- 黄色パプリカ 50g

調味料

- オリーブオイル 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 黒ごしょう 少々

作り方

- ①セロリは筋をとり、斜め5mm幅、パプリカは薄く縦切りにする。
- ②ミニトマトは半分に切り、サニーレタスはひと口大にちぎる。
- ③お湯を多めに沸かし、①をゆでて取り出す。そのお湯で、牛こま切れ肉を入れてゆでる。肉の色が変わり、火が通ったら、ざるに取り、あら熱を取る。
- ④ビニール袋に、調味料とサニーレタス以外の材料を入れ、しっかりもみ、味をなじませ、20分程度冷蔵庫に入れておく。
- ⑤お皿にサニーレタスをひき、④を盛り付けてできあがり。

Beef



学生



尚綱大学 生活科学部4年
おかざき みく
岡崎 美紅さん

材料と調味料をビニール袋に入れて揉むと、少ない調味料でもしっかり味がつき、おいしく食べられます。さっぱりした味なので、食欲が落ちる暑い夏にお勧めです!

祖父から続く畜産業で、幼い頃から牛が身近な生活を送っていました。自分の代からは更に発展すべく新たに繁殖にも挑戦し、試行錯誤の毎日です。ぜひ、和牛を食べていただき、日本の牛の良さを知ってください。



畜産農家
たけうち ゆうや
竹内 雄哉さん(沖野)

農家



過去のレシピはこちら