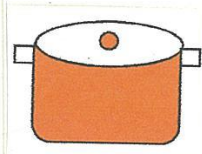


このレシピで

野菜が 120 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



レタスと冷しゃぶの

あさびソース和え

お好みで青じそをのせると美味はUP!!

材料

レタス 60g (2枚)
もやし 60g (1/4袋)
牛肉(しゃぶしゃぶ用) 80g
青じそ お好みで
あさび 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1



余った青じそは冷凍保存すると便利!!

作り方

1. 鍋に湯を沸かしレタスは適当な大きさに手でちぎる。
青じそは千切りにする。
2. レタスともやしをゆで、氷水にとってから水気を切る。
3. 沸かした湯に牛肉をさっとくぐらせ氷水にとって手早くざるに上げる。
4. あさび、しょうゆ、ごま油を合わせソースをつくる。
5. レタス、もやし、青じそ、牛肉を盛りつけ4のソースをかける。

鎌倉女子大学 管理栄養士実習生