



# 牛肉のおかずサラダ

## 栄養士コメント

脂身の少ないもも肉を使用しました。野菜と合わせてボリュームアップを図り、ドレッシングにわさびを加えて、さっぱり食べられるように考えました。お肉を豚肉や鶏肉に変えても美味しいと思います。



## 作り方

牛肉は薄く片栗粉をまぶし、サッと茹で、水気をふきとる。

レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリは細切りにする。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。

わさび、めんつゆ、酢、ごま油を混ぜ、ドレッシングを作っておく。

お皿に の野菜を盛り、その上に の牛肉をのせ、上から のドレッシングをかける。

## 成分値 (1人分)

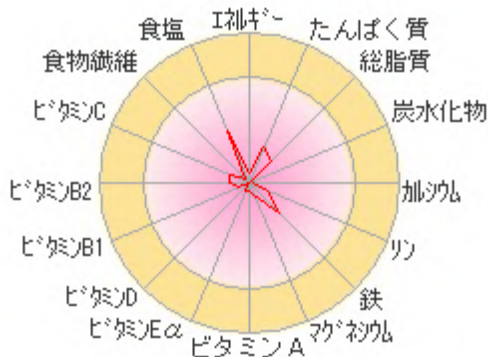
摂取値 単位

1. エネルギー	188 kcal
2. たんぱく質	15.1 g
3. 総脂質	12.9 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	149 mg
7. 鉄	2.2 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	35 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.8 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 牛肉(和牛)もも・脂無-----	70	g
2. 片栗粉-----		少々
3. レタス-----	1	枚
4. きゅうり-----	1/3	本
5. ミニトマト-----	3	個
6. 練りわさび-----		適宜
今回は1人あたりチューブ1cm使用		
7. めんつゆ-----	1/2	大サジ
2倍濃縮使用		
8. 酢・穀物酢-----	1/2	小サジ
9. ごま油-----	1/2	小サジ
10. 白ねぎ-----		適宜
あれば飾り用に細切りにしておく		



(黄色い部分が範囲内です)