

牛肉と春菊のコチュジャンサラダ

冷え解消のあざやかサラダ

難易度：★☆☆

カロリー	306kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 冬レシピ
食材	
効能	冷え 疲れ ストレス 消化不良 貧血
体質	気虚 気滞 血虚



材料【2人分】

牛肉（ステーキ用）：1枚

粗塩、こしょう、ごま油：適宜

春菊：30g

長ねぎ：1/2本

ブロッコリー：1/2房

白ごま：少々

<コチュジャンドレッシング>

コチュジャン：小さじ1

マヨネーズ：小さじ2

にんにくすりおろし：1片

しょうゆ：小さじ1/2

はちみつ：小さじ1

ごま油：小さじ2

作り方

- 1 牛ヒレ肉は粗塩とコショウをふり、フライパンにごま油を入れて強火で両面焼く。焼き色がついたら火を止め、5～10分蒸らす。
- 2 春菊は食べやすく切る。長ねぎは縦半分に切って斜め細切りにし、合わせて5分ほど水に浸ける。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- 3 コチュジャンドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 4 2を盛り、1を食べやすく切って盛り付ける。3をかけて、白ごまをふって、完成。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.