

イタリアンしゃぶしゃぶ風サラダ

調理時間

20分

主菜



材料：2人分

トマト	小1個	オリーブ油
レタス	2枚	大さじ5
きゅうり	1/2本	ポン酢
玉ねぎ	小1/2個	大さじ6
牛肉	140g	しょうゆ
	(しゃぶしゃぶ用)	大さじ2

エネルギー

198 kcal

タンパク質

16.7 g

脂質

12.2 g

食物繊維

1.0 g

食塩相当量

1.4 g

レシピ提供
千歳市グリーン・ツーリズム連絡
協議会

具材を
切る

野菜は薄切りにして、器に盛りつける。

茹でる

小さい鍋にオリーブ油、ポン酢、しょうゆを入れて火にかけて沸騰させ、牛肉を入れてさっと火をとおす。

仕上げ

器に盛りつけた野菜の上に牛肉をのせて、合わせ酢（ゆで汁）を上からかける。