

7月3日 クレソンビーフサラダ by maiko saito

食欲がなくなりがちなこの季節。
簡単でボリュームのあるこんなメニューが恋しくなる。
お肉とお野菜をたっぷり使ったサラダはいかがですか？



～材料～

牛肉ロース切り落とし 150g
クレソン 1束
バター 大さじ1

A :酒 大さじ2、バルサミコ酢 大さじ2、
砂糖 大さじ1、醤油 小さじ1
B :塩、こしょう にんにくすりおろし 各少々

1. 牛肉に B で下味をつけ、よくもんでおく。
(下準備には [ステンレスパット](#)がおすすめです)
2. フライパンにバターを入れ、手早くを炒める。
(焦げ付きにくい [TFAL プロGRESSフライパン](#)で手軽に炒めます)
3. 2をお皿に移し、そのままフライパンに A を入れ火にかける。沸騰したら火を止める。
4. ボールに一口大に切ったクレソンと牛肉を入れ、3のドレッシングで混ぜ合わせて出来上がり！
(合えるときは [柳宗理](#)のボールにおまかせしましょう)

MAIKOメモ

クレソンは西洋セリとも呼ばれるように、口当たりがとてもさわやか。消化を良くする働きから、緒に黒売りとの相性はバツグン。普段はつけ合わせとしての役回りのクレソンを、サラダとして思いっきり味わってみては？ ビタミンC、ミネラル、鉄分も豊富に含むので、夏バテ予防にも効果大

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

ステンレス製パット

TFAL
プロGRESSフライパン

柳宗理
ボール

