



広報おまえざき

掲載レシピ



2019年9月号

“御前崎をたべよう！”



香味野菜の香りと
ポン酢の酸味で
減塩に♪

夢咲牛しゃぶサラダ

材料(4人分)

夢咲牛もも肉(しゃぶしゃぶ用)……320g
春菊……………2束
タマネギ……………1/3個
ミョウガ……………4個(60g)
◆ポン酢しょうゆ……大さじ2と1/3
◆すりごま……………大さじ2
◆おろしショウガ…小さじ2
◆ごま油……………小さじ1
※1人分: 269kcal
★夢咲牛は柔らかく、ふかみのある味わいが特徴です！

- 1 春菊はやわらかい葉の部分のみ取る。タマネギは薄切りにする。ミョウガは縦半分に切ってから薄切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、温度が80℃程度になるよう水で調整したら、牛肉を1枚ずつ入れる。肉の色が変わったらざるにあげ、水気を切り粗熱をとる。
- 3 1を混ぜ器に盛り、その上に2をのせ、混ぜ合わせた◆をかける。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉