

《 牛肉の冷しゃぶ 》



エネルギー
185kcal

水分
85ml

たんぱく質
11.8g

カリウム
260mg

リン
119mg

塩分
1.2g

材料 <2人前>

- 牛もも肉 120g
(しゃぶしゃぶ用 10~12 枚)
- レタス 大2枚
- あさつき 少々

- ★ {
- すりごま 小さじ2弱
- 酢 小さじ4
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1弱
- 濃口醤油 大さじ1弱
- 水 20ml

作り方

1. 牛肉は熱湯にさっと通し、水にとり、水気をよくきる。
レタスは適当な大きさにちぎって水にさらし、水気をきっておく。
2. お皿にレタス、牛肉、あさつきを盛りつける。
3. ★の調味料を混ぜ合わせたつけダレにつけていただく。