

焼き肉サラダ

（材 料）4人分

牛肉……………150g

切りこんにゃく…50g

にんにく…少々

しょうが…少々

さとう…………大さじ1

しょうゆ…大さじ1

ごま油…………小さじ2

にんじん…………小 1/2 本

もやし……………1/2 袋

きゅうり……………1 本

ホールコーン…80g

さとう…………大さじ1
酢……………大さじ1 強
しょうゆ…大さじ1 強
ごま油…………大さじ1 弱
白ごま…………大さじ1

夏バテ解消に！



《作り方》

- ① ごま油を敷いて、にんにく、しょうが、牛肉、こんにゃくを炒めて、さとう・しょうゆで味をつけてさます。
- ② にんじんは線切りにしてゆでる。
- ③ もやし・コーンはゆでる。
- ④ きゅうりは小口切りにし、薄く塩をまぶす。
- ⑤ ごまはといって、すっておく。
- ⑥ A を合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

大竹市給食センター