



レモン味でさっぱり

牛肉が入った色どりサラダ

【材料】 2人前

牛モモ肉(こま切れ)	200g
レタス	50g
ミニトマト	6個(60g)
きゅうり	20g
パプリカ(黄色)	20g
紫玉ねぎ	50g
塩	0.2g
黒こしょう	0.1g
サラダ油	小さじ1

A	レモン汁	大さじ3
	オリーブ油	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	さとう	小さじ2
	黒こしょう	0.1g

このレシピのポイント

レモン味のドレッシングでさっぱりいただけます。

トマト(赤)、パプリカ(黄)、きゅうり(緑)などの色鮮やかなサラダに仕上がり、食事を楽しむことができます。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.7g カロリー 309kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.7g	食物繊維	1.4g
脂質	20.5g	マグネシウム	35mg
炭水化物	12.7g	ビタミンC	41mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ボウルにAの材料をすべて入れよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②レタスは一口大にちぎり、ミニトマト3個は半分に切り、きゅうりは輪切りにする。パプリカと紫玉ねぎは薄切りにする。切った野菜はすべて皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて塩と黒こしょうを振り、強火で火が通るまで炒める。
- ④③の牛肉を②に盛り付け、①のドレッシングをかけて出来上がり。

しっぽ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科