

# たたき風コールドビーフの香味野菜添え

🍷 使用電力量 約0.15kWh 🕒 必要時間 20分 (冷やす時間は除く)

## 材料 2人分

牛肉(もも、フィレなどの赤身) …… 300g  
 塩、こしょう …… 各適量  
 サラダ油 …… 適量  
 にんにくのスライス …… 2片分

新玉ねぎ …… 1/2個  
 セロリ …… 1/2本  
 人参 …… 1/2本  
 貝割菜 …… 1/2パック  
 茗荷 …… 4本  
 土生姜 …… 20g  
 大葉紫蘇 …… 6枚

スタチ …… 1個  
 ポン酢 …… 適量

## 作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふり、手でよくすりこみます。
2. フライパンににんにくとサラダ油を入れて、中火でじっくりと加熱し、にんにくがきつね色に色付けば取り出します。
3. 1.の牛肉を片面約2分ずつ、焼き色を付けて焼き上げます。
4. 3.をアルミホイルに包んで常温で冷まし、冷蔵庫で冷やします。
5. 新玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をきります。
6. セロリ、人参、茗荷、土生姜は細切り、貝割菜は根を落とします。
7. 4.をスライスして器に並べ、5.6.、2.のにんにくを添えます。
8. 牛肉でお好みの香味野菜を巻きながら、スタチを絞り、ポン酢でいただきます。



4 アルミホイルに包んで冷やすと肉汁が安定して流れ出ません。



3 IHは均一加熱でムラなく効率的に焼き上げるので、肉の旨味をとじこめジューシーに仕上がります。



フライパンで簡単に出来るコールドビーフ、冷蔵庫でしっかり冷やしてたっぷりの香味野菜を添えました。



## 栄養成分表 (1人分)

エネルギー	459kcal	脂 質	29.9g	食物繊維	4.4g
たんぱく質	29.9g	炭水化物	14.9g	食塩相当量	1.4g