

『ブロッコリーと牛肉のマスタードサラダ』

材料(4人分)

ブロッコリー	大1と1/3個(400g)
ニンジン	小1/2本(80g)
牛しゃぶしゃぶ用肉	200g
調味料【A】	
酢	大さじ3
サラダ油	大さじ2
ハチミツ	小さじ2
粒マスタード	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	小さじ1
塩	こしょう



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。ニンジンは縦半分に切り、斜めに薄く切る。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を入れて、ブロッコリーとニンジンを一緒に茹でる。
柔らかくなったら、ざるに上げて冷ます。
- ② 牛しゃぶしゃぶ肉は、塩少々を加えた湯でサッとゆでて取り出す。
一口大に切り塩・こしょう各少々振って冷ます。
- ③ ボウルに【A】を加えて混ぜ、①②を加えて和える。