



2020年

you
me
食材提供



2/12 (水) ケバブ風牛肉とトマトのソテー (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 牛薄切り肉：150g
- A { たまねぎ：1/2個分
にんにく：1かけ
塩：小さじ1/2
 garam masala：小さじ1
- トマト：小1個
オリーブオイル：大さじ1/2
黒こしょう：少々
ごはん：2膳分
チョコレートプレミアムドレッシングごま：適量
- <コールスロー>
- B { キャベツ：1/4個
たまねぎ：1/4個
にんじん：5~6cm分
塩：少々
- セロリ：5~6cm分
粒マスタード：小さじ1/2
黒こしょう：適量
(調整用) 塩：適量

- ① A のたまねぎとにんにくはすりおろす。牛肉に A を加えて、30分~数時間漬けておく。トマトは半分に切って薄くし切りにする。
- ② B のキャベツは千切りにして、たまねぎは薄切りにし、にんじんはマッチ棒状に切って、塩をふり混ぜ合わせて、10分~15分置く。
- ③ セロリはマッチ棒状に切っておく。ボウルにセロリと水気をしぼった②を加え、粒マスタードと黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。味をみて薄ければ、塩で調整する。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の牛肉を炒め、トマトを加えて火を通し、黒こしょうをふる。
- ⑤ 器に型抜きしたご飯をのせ、④と③のコールスローを盛り付け、最後にチョコレートプレミアムドレッシングごまをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。