11/19(木)　牛肉とれんこんのシャキシャキサラダ　（久保桂奈さん）

（２人分）
- 牛肉の切り落とし：１５０ｇ
- れんこん：１００ｇ
- A
  - 酢：大さじ2
  - 塩：大さじ1
- 炒りごま：大さじ3
- B
  - 濃口醤油：大さじ3
  - 酢（玄米黒酢など）：大さじ2
  - 砂糖：大さじ1
  - ごま油：大さじ1

（飾り）
- スプラウト：１パック

① 下処理をする。れんこんは皮をむいて 2mm くらいの厚さの半月切り（大きければいちょう切り）にする。ボウルに水と酢（分量外）を入れて、れんこんをさらし、アクを抜いて変色を防いでおく。

② 鍋に湯を沸かし、A を入れて、①のれんこんの水気を切って加え、１～２分シャキシャキ感が残るくらいに茹でて、ザルに上げる。

③ ②のれんこんを茹でたお湯に、牛肉を入れて茹で、火が通ったらザルに上げて水気を切る。

④ すり鉢にごまを入れて、すりこぎですり、香りが立ったら、B を加えて混ぜ合わせ、しっかり水気を切った②のれんこんと、③の牛肉を温かいうちに加えて、全体をよく和える。

⑤ 器に④を盛り、根を取ったスプラウトを飾る。