



材料

オージー・ビーフ (もも肉塊)	150g×2
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々

～漬け汁～

麵つゆ	カップ1/4
赤ワイン	カップ1/2

かぶ	2個
ブロッコリー	1/2株
人参	30g
水菜 (小)	1/2束
紫玉葱	1/2個
レタス	1枚
プチトマト	4個

～わさびソース～

マヨネーズ	大さじ4
練りわさび	大さじ1
サラダ油	適量



作り方

1. オージー・ビーフは冷蔵庫から出し、常温で30分ほどおき、塩、黒こしょうをすり込む。
2. フライパンに油を熱し、1のオージー・ビーフを入れ全体に強火で焼き目をつけて、弱火にして蓋をし、時々返しながら焼き加減をレア状に焼く。
(厚みにより焼き時間は異なるので、様子を見ながら3～4分焼く)
焼きあがったら、すぐに漬け汁に30分ほど漬け込む。
3. かぶは皮をむき、くし形切り、ブロッコリーは小房に分けそれぞれ熱湯で茹で、塩、こしょうをふる。
4. 人参はせん切り、水菜は3cm長さに切る。紫玉葱は薄切りにして水にさらす。レタスは一口大にちぎる。ボウルに入れ、塩、こしょう、酢、サラダ油各少々を加え混ぜ合わせる。
5. 2のオージー・ビーフを極薄切りにする。
6. 皿に彩り良く盛り付けして、プチトマトを飾り、マヨネーズとわさびを混ぜ添える。
(ソースは線書きしても良いでしょう)