

# 牛たたき春菊ごぼうサラダ

(分量 4人前)



## 用意するもの

- 牛いちぼ 300g
- 春菊 1/2束
- ごぼう 100g
- 白ごま 適量
- 黒こしょう 少々
- 塩 少々
- ごま油 大さじ1
- A (酒 大さじ 3、しょうゆ 大さじ2、砂糖 大さじ1)
- B (オリーブオイル 大さじ1、酢 大さじ1、はちみつ 大さじ1/2、しょうゆ 小さじ 1、粒マスタード 小さじ1)

## 作り方

1. 牛肉は全体に塩を振って5分おく。水気を拭く。
2. 春菊は葉をつんで水にさらして、シャキッとさせ水気を切る。
3. ごぼうはさがきにして、ごま油で炒めて、しんなりしたらAをからめて炒め煮にして、きんぴらにする。冷ましておく。
4. フライパンを中火で熱して、1を全面焼いて少し休ませ、たたきにする。一口大に切り分ける。
5. ボールにBを混ぜ合わせて、2&3を和えて、白ごまをまぶす。
6. 器に4を盛り、黒こしょうをふり、5を添える。