

## ★レシピ⑤★ 牛しゃぶと角切りトマトのサラダ

### ◆材料（4人前）

• きたかみ牛（モモ肉）	120g
• M I Xサラダ	60g
• 角切りトマトドレッシング（4人分）	
（ トマト	2ヶ
酢	25cc
サラダ油	45cc
オリーブオイル	45cc
塩	5g
おろし生姜	少々
バジル	1つまみ程度
ブラックペーパー	2g
おろしにんにく	少々
みじん切り玉ねぎ	1/4ヶ分



### ◆調理方法・手順

#### （1） 角切りトマトドレッシング

- ① トマトは、皮付で、5mmぐらいの角切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、水にさらして、布などで水気を切る。
- ③ ①、②に上記の調味料を加え冷蔵庫で、少し寝かせる。

#### （2） 牛しゃぶ

牛肉は、沸騰したお湯に入れ、はし等でまぜながら、まんべんなく火を通すようにする。全体的にピンク色になったら、すばやく氷水に入れ冷ます。  
冷めたらリードペーパー等で水気を切っておく。

#### （3） 仕上げ

皿にM I Xサラダを盛り、その上に牛しゃぶを盛り付ける。  
更に上記のドレッシングを牛肉が見えなくなるぐらいたっぷりとかける。