

チカラ

牛肉の力



貧血予防に効果があるといわれる鉄分の中でも、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれています。美容ビタミンと呼ばれるビタミンB2も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



牛肉とズッキーニの焼きサラダ

調理時間
15分

1人分
226kcal

牛肉とズッキーニの焼きサラダ

調理時間

15分

1人分

226kcal

【材料/2人前】

牛もも肉	100g
ズッキーニ	各1/2本(緑・黄)
プチトマト	3個
サラダほうれん草	1/2袋
みょうが	1個
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
キューピー テイスティドレッシング 和風 香味玉葱	適量

【作り方】

- ①プチトマトは半分に切る。
- ②ズッキーニは5mm幅の輪切りにし、フライパンで油をひかずに焼く。
- ③牛肉は2cmの角切りにし、塩・こしょうをふる。フライパンに油をひいて熱して焼く。
- ④みょうがはせん切りにする。
- ⑤器に①と②を円形に並べ、食べやすい長さに切ったサラダほうれん草を敷き、③と④を盛りつけ、「キューピー テイスティドレッシング 和風 香味玉葱」をかける。