

牛肉のフォンデュサラダ

○材料(6人分)

しゃぶしゃぶ用牛肉 400g

サラダ用の野菜

にんじん、紫玉ねぎ、サニーレタス、サラダ水菜

パプリカなどお好きな物適量

白ネギ

★ソース

米油 100cc

米酢 50cc

しょうゆ 50cc

砂糖(三温糖かキビ砂糖) 大さじ2

ウスターソース 大さじ4

○作り方

1. サラダを準備する。

にんじん スライサー等で千切り、
サニーレタス 手でちぎり、
パプリカ 千切りしておく。(パプリカは
すこし塩をふってレンジで30秒
ほどチンする)、

紫玉ねぎ スライサーで薄く切り、水にさ
らす。

白ネギ 白髪ネギにして、水にさらしてお
く。

2. ソースを準備

サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、ウスターソー
スを火にかけて沸騰させる。70度くらいに一
度冷ましてから鍋の縁が踊るくらいの火を保
って(ソースの温度が70度くらいが理想)牛
肉を一枚ずつしゃぶしゃぶの要領で火を通し、
サラダの上にそのままのせていく。最後にソー
スを一度沸騰させ、灰汁がでたら取り除いてお
肉の上からかける。白髪ネギを飾って完成。

