

牛肉とトマトのサラダ

材料 (1人分)

牛肉	50g
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1弱
酒	大さじ1
トマト	2個
玉ねぎ	1/4個



作り方

- ①牛肉は1cm 幅に切り、にんにくはみじん切りにする。フライパンにごま油を熱し、にんにくと牛肉を炒める。しょうゆ、砂糖、酒で味付けをする。
- ②玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。トマトは薄切りにする。
- ③②の玉ねぎをしぼり、トマト、牛肉と混ぜる。