



フライパン
1つで
早うま!

好 評 連 載
うち
家ごはん
リニューアル

今月は

焼きしゃぶ
ごまゆずトマトだれ

コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。

サッと焼きつけた牛肉に、旬の菜の花を合わせました。菜の花の苦みと、ごまゆずドレッシングの酸味が牛肉に合います。しょうがを加えて牛肉の臭みを消したり、トマトを加えてさわやかさをプラスするのがポイント。彩りのよい一品です。



Recipe Card 1人分286kcal 塩分1.4g 調理時間15分

作り方動画は
こちらから▶



材料(2人分)

- 牛肉(しゃぶしゃぶ用)…100g
- 菜の花…1束 →食べやすい長さに切る
- 塩…適量
- オリーブ油…少々
- ごまゆずトマトだれ
 - トマト…1個 →くし形切りにし、長さを半分に切る
 - おろししょうが…1/2かけ分
 - キューピー 深煎りごま ゆずテイストドレッシング…大さじ3
 - 白いりごま…少々

菜の花は油でしっかり焼くことで香ばしく仕上がります。ごまゆずトマトだれを合わせると、菜の花が食べやすくなりますよ。



作り方

1 牛肉を焼く

フライパンにオリーブ油を中火で熱し、牛肉を広げて両面をサッと焼く。塩少々をふって取り出す。



2 菜の花を焼く

肉汁が残った1のフライパンに菜の花を並べ、こんがり焼き色がつくまで全面を5分焼く。茎がやわらかくなったら、塩少々をふって取り出す。器に牛肉と盛り合わせる。



3 たれを作る

ボウルに、ごまゆずトマトだれの材料を入れてよく混ぜ、盛り合わせた牛肉と菜の花にかけ、白ごまをふる。



Close-up!

大人気のごま風味ドレッシングにゆずの香りをプラス!

キューピー 深煎りごま ゆずテイストドレッシング 180ml

深く煎ったすりたてごまの風味をとり込めて、香り豊かに仕上げた「深煎りごまドレッシング」に、国産ゆず果皮で香りを加え、さわやかな酸味をプラスしました。さっぱりとしているので、野菜はもちろん、肉や魚介との相性も良く、サラダだけでなく、炒め物などあらゆる料理に幅広くご活用ください。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。