

# ゆで牛肉のマリネ



## 《材料》

牛赤肉 (しゃぶしゃぶ用)	200 g
カイワレ大根	少々
生マッシュルーム	4個
玉ねぎ	1/2個
粒マスタード	大さじ3

フレンチドレッシングの材料	
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ2/3
コショウ	少々

## 《下準備》

- ①牛肉は4～5cmに切り、熱湯にくぐらせる。
- ②生マッシュルーム、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③玉ねぎは水にさらす。
- ④粒マスタードとフレンチドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

## 《作り方》

1. ボウルに①と②と③と④とカイワレ大根を入れて混ぜあわせる。
2. 器に盛り付けて出来上がり。

## オススメポイント

- ・玉葱のシャキシャキとした食感と、マスタードの辛みがアクセントになり食欲をそそります。
- ・牛肉が入っているのでメインになる料理です。  
夏の暑い日におススメの、さっぱりとした一品です。