

比和
支部4
人分

材 料

・ほうれん草	100g	玉ねぎドレッシング	
・比婆牛	200g	〔玉ねぎ	小1/2個
(コマ切れ)		・大根	50g
・塩こしょう	少々	・オリーブ油	大さじ5
・サラダ油	少々	・しょうゆ	少々
・玉ねぎ	適量	・砂糖	少々
		・塩こしょう	少々

作 り 方

- ①ほうれん草は3cmほどに切り、かた茹でて水けを切り、器に並べる。
- ②比婆牛コマ切れは食べやすい大きさに切って、塩こしょうをする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、肉を焼く。
- ④①の上に玉ねぎをスライスして並べ、③を形よく盛り付ける。
- ⑤玉ねぎドレッシングを全体にかける。



ほうれん草の比婆牛のせ

