

季節で検索 **ハッピーレシピ辞典**



「宮武将吾のランチパーティー 2015年11月19日より」

ドライエージングビーフ アボカドサラダ 宮武将吾のランチパーティーレシピ



- 1 皮と種をのぞいたアボカドを2cm程度の角切りにする。
- 2 トマト、キュウリ、ミックスリーフと合わせて、**ノンオイルごま**ドレッシングで和える。
- 3 ステーキ肉を好みの焼き加減に焼き、2のサラダとカットレモン、ソースを添えて供する。

材料(4人分)

アボカド	1個	トマト	1/2個
キュウリ	1/2本	ミックスリーフ	1パック
ノンオイルごま	適量	好みのステーキ肉	1人分100~150g
フォンドボー		ご家庭では、市販のフォンドボー又はデミグラスソース等で代用	
カットレモン	1/2		

レシピで使用している商品のご紹介

キュービー
「ノンオイルごま」

