

オージー・ビーフのシャブシャブと
和梨のサラダ



【材料】（4人前）

オージー・ビーフ（ロース肉の薄切り）	200～240g
和梨	1～2ケ
えのき茸	大さじ2
アボカド	少々
レタス	適宜

※和梨ソース
（A）

・和梨	90cc
・白練り胡麻	25cc
・コチュジャン	30cc
・にんにく	大さじ1/2
・レモン汁	小さじ1
土佐酢	1.5片
胡麻油	少々
半擦り胡麻	5g

【作り方】

1. ソースを作る。Aをミキサーに入れてまわし、土佐酢、胡麻油を加え、10秒くらいさらに廻す。ボウルにうつし、半擦り胡麻を加え、塩少々で味を調える。
2. 和梨は種子部分を取り除き、割り箸状に切る。えのき茸は根を切り落とし、小束にして茹でておく。アボカド、レタスは細切りにする。
3. 80～82℃位のお湯を沸かし、塩少々加える。この中で、薄切りオージー・ビーフのロース肉をさっと霜降り状に茹でる。水気を切り、2の和梨、えのき茸、アボカド、レタスを巻き込み、器に盛る。
4. 1のソースを適宜掛けて、いただく。