

サルサソース



材料	2人分
トマト(中)	1個(150g)
紫玉ねぎ	1/8個(25g)
ピーマン	1/2個(15g)
イタリアンパセリ	3g
【A】おろしにんにく (チューブ)	少々(1cm程度)
【A】塩	小さじ1/4
【A】レモン汁	小さじ1
【A】エクストラバージン オリーブオイル	小さじ1

レシピコンセプト

生野菜のソースでさっぱりステーキ!

調理目安時間 10分

作り方

- ①トマト、ピーマンはヘタを切り落とし、種を取り除く。紫玉ねぎは皮を剥く。
- ②①のトマトを5mm程度の角切りにする。
- ③①の紫玉ねぎとピーマン、イタリアンパセリをみじん切りにする。
- ④ボウルに②のトマト、③の紫たまねぎとピーマンとイタリアンパセリ、【A】の調味料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上冷やして完成。

コメント

- ・トマトは種を取り除くことで、水っぽくなり過ぎるのを防げます。
- ・イタリアンパセリをパクチーに変更するとより本格的、かつ牛肉に、よく合うソースになります。
- ・お好みでタバスコを入れると、ピリッとしたソースに味変できます。
- ・牛肉には鉄や亜鉛が多く含まれており、それらはトマトに多く含まれるビタミンCと一緒に摂ることで吸収率をアップさせることができます。反対に、トマトが持つ栄養素の代表グリコピンは油脂と一緒に摂ることで吸収率が上がります。栄養面から見ても、牛肉とトマトは相性抜群なのです。

栄養成分(1人分/ソースのみ)

アレルギー ナシ

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.1g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.7g