



370Kcal、塩分1.1g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

牛網焼き用	200g
なま麩	1/4本
A バター	60g
おろしにんにく	40g
ポン酢	
青梗菜、セロリ、生しいたけなど	
塩、レモン汁	

1. Aを混ぜる。
2. 牛肉と食べやし大きさに切ったなま麩に 1.をぬる。
3. オーブンで1. 2.を焼き、ポン酢を添える。
4. 青梗菜、セロリ、生しいたけ、かぼちゃもオーブンで焼きレモン汁と塩をふる。
5. 3.4.を盛る。