



牛肉とピーマンの オイスターソース炒め

●材 料 (2人分)

	牛もも薄切り肉……………	120g
A	酒……………	大さじ1/2
	しょうゆ……………	小さじ1/3
	かたくり粉……………	小さじ1
	ピーマン……………	40g
	黄ピーマン……………	40g
	しょうが……………	7g
	サラダ油……………	大さじ1/2
B	オイスターソース……………	小さじ1
	しょうゆ……………	小さじ1/3
	酒……………	大さじ1/2



●作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、Aをからめ、かたくり粉をまぶす。
- ② ピーマン、黄ピーマンは斜め切りにする。
- ③ 中華鍋に油とせん切りにしたしょうがを入れて熱し、香りがたったら①を加えて炒める。
肉の色が変わったら②を加える。さらにBを入れ、全体にからめる。

1人分栄養価

エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	10.5g
炭水化物	7.2g
カルシウム	8mg
鉄	1.1mg
食塩相当量	0.7g

おいしく減塩!

オイスターソースのコク、しょうがの香りでおいしくいただけます。
加える野菜を玉ねぎなどに変えても。