



人参とピーマンのビタミンを油の力で効率よく吸収できる

男性料理

食推さんの



おうちでヘルシークッキング51

1人分



エネルギー：318Kcal



タンパク質：22.6g



食塩相当量：2.0g

【材料（2人分）】

牛切り落とし肉 200g
 にんじん 60g
 ごま油 大さじ1
 ピーマン 3個

A { しょうゆ 大さじ1/2
 酒、片栗粉 各大さじ1
 おろしにんにく、おろし生姜 各小さじ1/2
 みりん 小さじ1

B { 砂糖 小さじ1
 オイスターソース、酒 各大さじ1

【作り方】

- 1.牛肉は、Aをからめておく。ピーマンはヘタと種を取って細切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。Bはまぜ合わせる。
- 2.フライパンにごま油を入れて中火にかけ、肉の色が半分ほど変わったら、にんじんを加えて3分ほど炒める。
- 3.ピーマンも加えて2分ほど炒め、混ぜ合わせたBを加えて全体にからめる。



橿原市役所ホームページにて、
 レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
 「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

