

大根の青椒肉絲風炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 244kcal、たんぱく質 13.1g
脂質 15.4g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

◎大根	250g	にんにく	2g
◎食塩	1.5g	サラダ油	小さじ1(4g)
ピーマン	50g	■オイスターソース	12g
☆牛肉焼き肉用	120g	■酒	小さじ1(5g)
☆しょうゆ	2g	■しょうゆ	2g
☆酒	2g	■砂糖	2g
☆片栗粉	大さじ1/2(4.5g)	ゴマ油	小さじ1/2(2g)

作り方

1. 大根は、斜めに5mm幅に切ってからせん切りにし、食塩を振って水分がでてきたら水気を切っておく。
ピーマンは、ヘタと種を除いて縦に5mm幅に切る。
にんにくは、みじん切りにする。
牛肉は8mm幅に切り、☆のしょうゆ、酒を混ぜてもみ込み、片栗粉をまぶす。
2. ■の調味料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかいけ、香りがしたら牛肉を入れて炒める。
牛肉の色が変わったら大根とピーマンを加え、野菜に火が通るまで炒める。
2の調味料を入れて手早く炒め、ごま油を加えてさっと混ぜ合わせる。

