



青炒肉絲

【1人前】 エネルギー609kcal タンパク質20.7g 脂質17.8g

材料・1人分

●ごはん…………… 160g

青炒肉絲

- 牛肉細切…………… 60g
- ピーマン…………… 40g
- 片栗粉
- サラダ油
- 調味料
(砂糖3g しょうゆ5cc 塩0.3g)
- 茹でキャベツ
- 甘人参

冷奴

- 絹豆腐…………… 150g
- ねぎ…………… 少々
- みょうが…………… 少々
- かつおぶし…………… 少々

春雨の酢の物

- 茹春雨…………… 90g
- 胡瓜…………… 50g
- きくらげ…………… 少々
- 砂糖…………… 4g
- 酢…………… 9g
- 塩…………… 0.3g

フルーツ

- すいか…………… 1切れ

- 1 牛肉細切りに調味料をからめしばらくなじませる。
その間にピーマンも細切りにし、片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで中まで火がとおるまで炒める。
- 2 炒め終わった牛肉は一旦皿にとり、ピーマンを炒める。
- 3 ピーマンに火が通ったら、先に炒めていた牛肉を合わせる。

ポイント

牛肉はヘレ肉を使えば脂身が少なくてもおいしく召し上がれます。夏の季節感あふれる焼き茄子や西瓜等を取り入れ、バランスのよい献立を心がけましょう。