

# おすすめレシピ ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め

材料（4人分） 1人分のカロリー201kcal 塩分 1.2g



- ・ ブロッコリー 1株
  - ・ 玉ねぎ 1個
  - ・ 赤ピーマン 1個
  - ・ 牛もも肉 200g
  - ・ 生しいたけ 4枚
- A {
- ・ オイスターソース 大さじ1
  - ・ しょうゆ 大さじ1
  - ・ 酒 大さじ1
  - ・ 中華だし 小さじ1
  - ・ 片栗粉 大さじ1（同量の水で溶く）
  - ・ にんにく、しょうが 各 1/2片

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、太い茎は皮をむいて薄く切り硬めに茹でます。玉ねぎと生しいたけは薄切り、赤ピーマンは乱切りにします。牛肉は、一口大に切ります。
- ② フライパンに油（分量外）を熱し、牛肉を炒め色が変わったら取り出します。
- ③ 再度フライパンに油（分量外）を熱し、にんにく・しょうがのみじん切りを加え香りがたったらブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン、生しいたけを炒めます。
- ④ ③に火が通ったら牛肉を戻し、Aを加えて炒めます。
- ⑤ 仕上げに水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

**ブロッコリーと赤ピーマンに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜を保護する働きがあり、免疫力をUPさせ感染症や風邪の予防が期待できます。**

管理栄養士 佐藤郁子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。