

## おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「ブロッコリーと牛肉の  
オイスターソース炒め」

1人分あたり

100kcal

塩分 1.1 g

ビタミンD 1.3 μg

レタスは栄養計算外



## ☆☆☆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るため、感染症や風邪の予防が期待できます。

## 【材料(2人分)】

・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	
・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固めに茹でます。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ③に火が通ったら牛肉を戻し、Aを加えて炒めます。
- ⑥ 仕上げに同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけます。

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。