

## 牛肉と野菜の中華炒め

(1人あたり：I補給 - 199kcal、食塩相当量 1.1g)

### 【材 料】(4人分)

牛ばら薄切り	250g
A	
しょうゆ	小さじ1 (6g)
酒	大さじ1 (15g)
片栗粉	小さじ1 (3g)
白ねぎ	1本 (100g)
ブロッコリー	1個 (300g)
パプリカ (赤)	1/2個 (80g)
ゴマ油	大さじ1 (12g)
B	
オイスターソース	大さじ1 (20g)
すりおろしにんにく	少々
しょうゆ	小さじ1 (6g)

### 【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、A をからめておく。
- ②白ねぎ、パプリカは斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③フライパンに油を入れ牛肉を炒め、ねぎ、ブロッコリー、パプリカを入れて軽く炒め、火を弱めふたをして蒸し焼きにする。
- ④③に B を加え炒め合わせる。

※パプリカの代わりに人参を使っても。