

2024年7月号

【料理名】ピーマンとパプリカの青椒肉絲風



【献立】

たたききゅうりの浅漬け
オクラ入り中国風卵スープ

【調理時間】20分

【カロリー】235 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

ピーマン……3個

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{2}$ 個

牛もも肉（焼き肉用）……100g

A 酒、かたくり粉、サラダ油……各大さじ1

A しょうゆ……小さじ1

しょうが（せん切り）……1かけ分

B オイスターソース……大さじ $\frac{1}{2}$

B しょうゆ……小さじ1

B 酒……大さじ1

【作り方】

1. ピーマンとパプリカは縦半分に切り、へたと種を除いて細く切る。
2. 牛肉は細く切ってAをもみこむ。
3. フライパンに油大さじ1としょうがを中火で熱し、香りが立ったら②を加え、ほぐすように1分ほど炒める。肉の色が変わったら①を加えてさっと炒め合わせ、Bで調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。