

低エネルギーレシピ



産直

176 毎週 企画 サン・グリーン出荷組合 (熊本県・宮崎県)

ピーマン
120g前後

キズ・変形あり

本体 **98**円
(税込 106円)

1人あたり
約 **170kcal**
low calorie

人参たっぷりチンジャオロース

ピーマンと人参を手早く炒めることで、食感と素材のおいしさを味わえます。

材料 (4人分)

176 産直	ピーマン	60g
1149	有機栽培人参	200g
	牛うす切 (モモ)	160g
	サラダ油	小さじ2
1072	土生姜 (みじん切)	1片分
	豆板醤	小さじ1/2

A 酒・醤油・片栗粉・サラダ油
..... 各小さじ1

B 水 大さじ2
酒 大さじ1
オイスターソース・うすくち醤油
..... 各小さじ2
片栗粉 小さじ1

作り方

- 1 ピーマンと人参は細切りにする。牛肉は細切りにして **A** で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、①のピーマンと人参を炒めて取り出す。次に生姜と豆板醤を炒めて香りを出し、牛肉を加えて炒める。人参とピーマンを戻し入れ、**B** を加えてとろみをつける。

ピーマンに含まれるβ-カロテンは、脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収がよくなります。野菜は歯ごたえを残して仕上げ、よく噛んで食べると満腹感が味わえます。

ひとくち
MEMO

