



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



261	カリウム mg
109	リン mg
11.4	タンパク質 g
1	塩分 g

ポイント

炒めるだけの簡単料理です。

中村家のずぼら調理も参考にしてみてください！

⑱ 青椒肉絲

材料 (2人分)

牛肉	120g
にんにく	1g
しょうが	1g
しょうゆ	小さじ1/2弱
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1/2弱
油	大さじ1/2
ピーマン	60g
筍 (水煮)	60g
☆さとう	小さじ1弱
☆オイスターソース	小さじ2弱
☆中華味	1g

作り方

1. 牛肉・筍・ピーマンを細切りにします。
2. にんにく・しょうがをすりおろします。
3. 牛肉に2としょうゆをもみ込みます。
4. ピーマンをさっと茹でこぼします。
5. 3に片栗粉とごま油をまぶして、油をひいたフライパンで炒めます。
6. 肉に火が通ってきたら、ピーマンと筍を入れ炒めます。
7. ☆を入れ、味がなじんだらできあがりです。

～中村家ずぼら調理法～

3の工程を火をつけていないフライパンの中で行います。

(菜箸でしっかり混ぜ合わせます)

片栗粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜてから、ごま油を入れ馴染んだところで着火し火を通します。