

# ～ 牛肉とにんじんのオイスターソース炒め～

前橋市健康増進課

## 【材料】 4人分

にんじん	300 g
玉ねぎ	100 g
にんにく	10 g
ピーマン	40 g
ごま油	大さじ1
牛もも薄切肉	200 g
① しょうゆ	小さじ1
① 酒	小さじ2
① こしょう	少々
① かたくり粉	小さじ2
② オイスターソース	小さじ1
② しょうゆ	小さじ2
② 酒	大さじ2
② 砂糖	小さじ1/2
② こしょう	少々



## 【作り方】

- ① にんじんは4cm長さのせん切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ピーマンは細切りにする。牛肉は細切りにして①の調味料で下味をつける。
- ② ごま油の半量を熱して①のにんじん、玉ねぎ、ピーマンを炒め、取り出しておく。
- ③ 残りのごま油を熱して、牛肉を炒め、色が変わったら、にんにくを加える。香りが立ったら②で調味し、②を戻してサッと炒める。

管理栄養士からの  
ワンポイントアドバイス 

牛肉に下味をつけておくことで、調味料を使う量を控えられ、減塩につながります。豚肉にかえてもおいしく食べられます。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
179	11.4	9.8	12.6	1.0
kcal	g	g	g	g