

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

牛肉とほうれん草のエスニック炒め



1人分の栄養価 エネルギー：162kcal たんぱく質：10.0g 脂質：9.2g 塩分：1.0g 野菜：128g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

・・・材料 [4人分]・・・

牛もも肉		160g
片栗粉	小さじ2	6g
ほうれん草		300g
長ねぎ	2本	200g
油	小さじ2	8g
★オイスターソース	大きじ2	36g
★おろしにんにく		8g

・・・作り方・・・・・・・・・・・・

- ①牛肉は一口大に切って、片栗粉を薄くまぶす。
- ②ほうれん草は茹でて、水にさらし、固く絞って3cm幅に切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③フライパンに油を熱し、長ねぎを入れて炒める。長ねぎがしんなりと色づいてきたら、肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、★を加え炒め合わせる。最後にほうれん草を加えて手早く全体を絡め合わせる。

