

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ピーマンと牛肉の炒め物◆◇

1人分エネルギー：226kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- ピーマン・・・・・・・・4個
- 人参・・・・・・・・1/4本
- 玉ねぎ・・・・・・・・150g（小1個）
- 牛肉うす切り・・・・・・・・200g
- ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- ◆鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ2
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① ピーマンは半分に切って種を取り、せん切りにする。
- ② 人参はせん切り、玉ねぎはうすくスライスする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
牛肉も加えて炒める。
- ⑤ 調味料（◆）を加えて炒める。

