

タンパク質と鉄分がたっぷり シャキほくチンジャオロースー

牛肉のタンパク質と鉄分を
たっぷり摂る



出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー(1人分)：553kcal 塩分(1人分)：2.4g

今月のメニューは、運動で筋肉を動かすために使った糖分と、筋肉を作るために必要なタンパク質やビタミンC、鉄分を同時に摂ることのできる、牛肉・野菜・じゃがいもを使用した一品をご紹介します。

協会けんぽのメルマガで、みなさまの健康UPに役立つ情報をお届けします。パソコン・スマートフォンのメールアドレスをお持ちの方なら、どなたでも無料でご利用いただけます。情報ステーションと併せてご利用ください。

協会けんぽ
メルマガ配信中です!

協会けんぽ福島メルマガ 検索



材料(2人分)

- 牛肉(焼肉用カルビ) …… (150g)
 - パプリカ(赤) …… 1/2個(60g)
 - パプリカ(黄) …… 1/2個(60g)
 - ピーマン …… 1個 (40g)
 - じゃがいも …… 中1個(120g)
 - ごま油 …… 大さじ1
 - ごま油(追加分) …… 大さじ1/2
 - ごま油 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1
- B<調味液>
- オイスターソース …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 酒 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - にんにくチューブ …… 適宜(3cmくらい)
- A<肉の下味用調味液>
- 酒 …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ1

つくりかた

1 5mm幅の細切りにした牛肉にAの調味液を入れ、片栗粉をまぶし、もみ込んで下味をつけておく。



2 パプリカ、ピーマン、じゃがいもを5mm幅の細切りにし、じゃがいもは1分ほど水にさらした後、ザルで水気をきっておく。Bの調味液を合わせておく。



3 フライパンにごま油をひき、肉を炒めて色が変わったら一旦取り出す。追加分のごま油を加え、じゃがいもを炒め、色が透きとおってきたらパプリカとピーマンを入れる。野菜に火がとおったら肉を戻し、Bの調味液を加えて、全体に味をなじませる。

