

ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	100g (1/2株)
牛肉スライス	50g
A { 酒	小さじ1/4
醤油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2
生姜 (みじん切り)	小さじ1
B { オイスターソース	小さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて600wのレンジで1分加熱する。
- ②ビニール袋に牛肉とAを入れてもみ、片栗粉を入れてまぶす。
- ③フライパンを中火にかけ、生姜を炒めて、②も入れて炒める (肉から油が出るので炒め用の油はなくてOK)
- ④③に①を入れて炒め、Bで味付けする。

ひとこと

ブロッコリーのボリュームおかずです。ブロッコリーはビタミンCの含有率が野菜の中でもトップクラスです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	14.8	44	21.9	4.5	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

