

牛肉のエスニック風



材料 <2人前>

- 牛ロース 90g×2
(しゃぶしゃぶ用)
- 油(炒め用) 適量
- 玉ねぎ 1/3個
- 人参 1/3本
- ピーマン 小1個

- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ★ • 濃口しょうゆ 大さじ1 強
- 砂糖 小さじ1
- ナンプラー 小さじ1

作り方 <2人前>

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎ・人参・ピーマンは細切りにする。
2. フライパンに油をひき、牛肉を炒め、色が変わった頃に野菜を加える。
3. 2.へ調味料(★)を加え、全体に混ぜ合わせたら、出来上がり！

<1人前の栄養成分>

エネルギー	306kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	18.7g
炭水化物	12.8g
塩分	2.0g