

# 《 牛肉のエスニック風 》



エネルギー  
187kcal

水分  
88ml

たんぱく質  
14.2g

カリウム  
411mg

リン  
144mg

塩分  
0.6g

## 材料 <2人前>

- |           |       |   |          |          |
|-----------|-------|---|----------|----------|
| • 牛肉      | 70g×2 | ★ | • ケチャップ  | 大さじ1と1/2 |
| (しゃぶしゃぶ用) |       |   | • カレー粉   | 小さじ1/2   |
| • 玉ねぎ     | 1/2 個 |   | • こしょう   | 少々       |
| • 人参      | 1/3 本 |   | • 油(炒め用) | 適量       |
| • ピーマン    | 1 個   |   |          |          |

## 作り方

1. 牛肉を一口大に切る。
2. 野菜類は細切りにし、水にさらしておく。  
フライパンに油をひき、牛肉、水気をきった
3. 野菜を加え、炒め合わせる。  
★を加え、炒め合わせたら出来上がり。