

## 炒め物

# 牛肉とピーマンの炒め物



ピーマンの  
代わりになる材料  
・グリーンアスパラ

調理時間 15分

エネルギー 278 kcal

塩分 1g

※エネルギー・塩分は1人分です

### 材料 (2人分)

・牛切り落とし肉	150g
・A 「Cook Do」 オイスターソース	小さじ1
・A 酒	小さじ1
・ピーマン	4個
・塩	小さじ1/4
・ごま油	小さじ2

### 作り方

(1) 牛肉はAで下味をつける。ピーマンは乱切りにする。

**ポイント** 牛肉に「オイスターソース」が均一になるようにもみ込み、味をなじませる。

(2) フライパンにごま油を熱し、(1)の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、(1)のピーマンを加えてサッと炒め、塩で調味する。