

## さつまいもといろんなお野菜のオイスターソース炒め

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<135g>

🌿 材料 (2人分)



さつまいも 80g

長ねぎ 80g

ピーマン 70g

にんじん 40g

牛もも肉 60g

～牛もも肉の下味～

紹興酒 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

ブラックペッパー 少々

片栗粉 小さじ1

ごま油 大さじ1/2

【A】

オイスターソース 大さじ2/3

紹興酒 大さじ1/2

こしょう 少々

### 🌿 作り方

- さつまいもは(皮つき)、皮をむいたにんじん、長ねぎを4cm長さの細切りにする。ピーマンは縦半分にカットし、種をとって細切りにする。
- 牛もも肉は細切りにしてボウルに入れ、～牛もも肉の下味～の調味料を表記順に手でもみこむ。【A】の調味料を合わせておく。
- 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、牛もも肉と長ねぎを入れてフタをして弱火にし、牛肉から脂が出てきたら木しゃもじでほぐし、さつまいも、ピーマンににんじんを入れてさらに炒める。そこに【A】を加えて、好みの野菜の硬さになれば出来上がり。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

◆1人の食塩相当量を0.8gにおさえています