



カラフル野菜と牛肉の甘辛炒め

緑黄色野菜に多く含まれる栄養素のカロテンは、体の中で必要な分だけビタミン A に変化して粘膜や肌の調子を整えてくれます。免疫力を高め、ウイルスにも強い体を作る効果もあります。

子どもも好きな甘辛い味付けで牛肉との相性も良く、ご飯のおかずにはぴったりの一品です。

【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
牛薄切り肉	300g	しょうゆ	大さじ1と1/2
にんじん	300g	さとう	大さじ1と1/2
ピーマン	3個	酒	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1	片栗粉	小さじ1
赤唐辛子（あれば）	1本（種を取る）		

※ピーマンはアスパラガスやパプリカに代えてもおいしいです。写真はアスパラガスで作ったものです。

【作り方】

- ① にんじんはピーラーでひらひらと長いリボン状に削ります。
- ② ピーマンはヘタと種を取り、縦に細切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った牛肉を入れて炒めます。
- ④ 牛肉の色が全体的に変れば、野菜と赤唐辛子を入れて炒めます。
- ⑤ しょうゆ、さとう、酒を混ぜ合わせて調味します。
- ⑥ 小さじ1の水で溶いた片栗粉を⑤に加え、炒め合わせてとろみを付けたら、出来上がりです。