



## プチトマトモリモリ青椒肉絲



牛もも薄切り肉やたけのこの水煮を使った人気の主菜レシピです。



### 材料

4人分



### 作り方

牛もも薄切り肉／または豚薄切り肉	150g
片栗粉	大さじ1
ピーマン	6個(130g)
たけのこの水煮	150g
ミニトマト	16個(150g)
「Cook Do」青椒肉絲用／3～4人前	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

(1) 牛肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。ピーマンはタテに細切りにする。たけのこは細切りにする。ミニトマトは半分に切る。

(2) フライパンに油大さじ1を熱し、(1)のピーマン・たけのこをサッと炒め、皿にとる。

(3) 同じフライパンに油大さじ1を熱し、焦げないように弱火で(1)の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び中火で炒めて肉にからませる。

(4) (2)のピーマン・たけのこを戻し入れて炒め、(1)のミニトマトを加えて炒め合わせる。

\* 肉は焼き肉用などの厚めの肉を使うと細切りしやすいです。

\* お好みでパプリカを加えると彩りよく仕上がります。



### 栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
202kcal	9.9g	1.2g	108g



### 使用商品

「Cook Do」青椒肉絲用



オイスターソースのkokのある風味に、ねぎ油の香ばしい香りを加えた青椒肉絲(ピーマンと細切り肉のオイスターソース炒め)の素です。



## 栄養成分

### 指定16栄養成分

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	カルシウム	鉄 *4	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1
このメニューの成分値	202kcal	9.9g	14.2g	11g	17mg	1.4mg	41 $\mu$ gRAE	1mg	0.07mg
栄養成分名	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量*5		
このメニューの成分値	0.12mg	0.25mg	37mg	27mg	2.1g	1.2g	108g		

### 全栄養成分(33)

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *1	炭水化物 *2	ナトリウム *3	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
このメニューの成分値	202kcal	9.9g	14.2g	11g	473mg	324mg	17mg	19mg	97mg
栄養成分名	鉄 *4	亜鉛	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2
このメニューの成分値	1.4mg	1.9mg	0.09mg	41 $\mu$ gRAE	0 $\mu$ g	1mg	11 $\mu$ g	0.07mg	0.12mg
栄養成分名	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
このメニューの成分値	2.7mg	0.25mg	0.5 $\mu$ g	38 $\mu$ g	0.63mg	37mg	27mg	2.1g	1.2g
栄養成分名	野菜摂取量*5	緑黄色野菜	淡色野菜	果物摂取量	飽和脂肪酸	添加糖			
このメニューの成分値	108g	70g	38g	0g	2.04g	0g			

※野菜摂取量は緑黄色野菜、淡色野菜、野菜ジュース、漬け物の合計値です。

※果物摂取量は、果物(干果物・缶詰果物・生ジュース含む)の合計値です。

\*1 脂質の値: 推定エネルギー必要量  $\times 0.225 \div 9$ (kcal)

\*2 炭水化物の値: 推定エネルギー必要量  $\times 0.675 \div 4$ (kcal)

\*3 ナトリウムは食塩相当量の目安より算出

\*4 鉄は月経ありの基準

\*5 野菜摂取量は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の基準