

## プチトマトモリモリ青椒肉絲



調理時間: 20分



### 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	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
211kcal	10.1g	14.2g	11.2g	17mg	1.4mg	41 μgRAE	1.0mg
ビタミンB1	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
0.07mg	0.12mg	0.25mg	37mg	27mg	2.1g	1.2g	108g



### NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



### 使用商品

#### CookDo 10 青椒肉絲用



オイスターソースのコクのある風味に、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。

