

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## 「青椒肉絲 (チンジャオロースー)」



エネルギー  
171Kcal



たんぱく質  
13.6g



脂肪  
10.9g



塩分  
0.8g



### ●作り方

- ① 牛もも肉はせん切りにし、Aの醤油と酒を揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマン、茹たケノコは、それぞれ2mm幅の細切りにし、白ネギ、生姜はみじん切りにする。
- ③ Bの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、生姜とネギを香りが立つまで軽く炒め、①の肉を加える。肉に火が通ってきたら、茹たケノコ、ピーマンの順に加え、③の調味料を加えて強火で手早く炒め仕上げる。

### ●材料 (4人分)

- |        |             |        |       |       |
|--------|-------------|--------|-------|-------|
| ・牛もも肉  | 240g        |        |       |       |
| A      | ・醤油         | 小さじ2/3 |       |       |
|        | ・酒          | 小さじ1弱  |       |       |
|        | ・片栗粉        | 小さじ1   |       |       |
|        | ・ピーマン       | 80g    |       |       |
| ・茹たケノコ | 80g         |        |       |       |
| ・白ネギ   | 12g (5cm程度) |        |       |       |
| ・生姜    | 一片          |        |       |       |
|        |             | B      | ・酒    | 大さじ1  |
|        |             |        | ・醤油   | 大さじ1弱 |
|        |             |        | ・砂糖   | 小さじ1強 |
|        |             |        | ・サラダ油 | 大さじ1強 |



### ★ワンポイントアドバイス

市販のタレを使わなくても、家にある調味料でやさしい味の青椒肉絲が作れます。ネギや生姜の香りにより、少ない調味料でもおいしく仕上がります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

