

牛肉とズッキーニの黒酢炒め

調理時間目安：20分



赤身の牛肉には、たんぱく質はもちろん、鉄分が多く含まれています！厚みのあるお肉は噛み切りにくく食べづらいという方も、薄切りになったお肉であれば、比較的食べやすいのではないかでしょうか？下味をつけるときに片栗粉をまぶしておくことで、焼いても肉が硬くなりにくいという効果もあります！

《材 料》（2人前）

- ・牛肉こま切れ … 100g
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ1
 - ・片栗粉 … 小さじ1
 - ・サラダ油 … 小さじ1
 - ・ズッキーニ … 1本
 - ・赤パプリカ … 1/2個
 - ・黄パプリカ … 1/2個
 - ・玉ねぎ … 1/2個
- (調味料)
- ・ごま油 … 大さじ1
 - ・黒酢 … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1/2
 - ・濃口しょうゆ … 小さじ2

《作り方》

- ① 牛こま切れ肉は一口大に切って、濃口しょうゆを揉み込んで下味をつけ、片栗粉をまぶし、サラダ油をかけてほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて炒め、色が変わったら取り出す。
- ③ ズッキーニは縦半分に切り、幅1cmの斜めに切る。パプリカは種とヘタを取り幅1cmに切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ④ ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを③のフライパンでさっと炒め、黒酢、砂糖、濃口しょうゆを入れ、味を全体にからめる。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、牛肉をフライパンに戻して炒め、皿に盛りつけて、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
牛肉とズッキーニの黒酢炒め	307	11.5	22.8	17.6	1.4
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2