

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のでしょうか？
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1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2