



ゲンキ レシピ

牛肉とブロッコリーの中華炒め

○調理時間:15分

○エネルギー:約230kcal ○塩分量:1.6g(1人分)

乾燥の季節はビタミンAも

肌の新陳代謝が低下していると、古い角質が肌に留まり続けて乾燥肌の原因になります。ビタミンEと同様に皮膚の健康に欠かせないビタミンAが豊富なブロッコリーと、肌の新陳代謝に働きかける亜鉛を含む牛肉を組み合わせました。



材料(2人分)

- 牛肉 ……150g
- ブロッコリー…1/2株
- 酢……………小さじ1
- 塩 ……少々
- ショウガ ……1/4かけら
- しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- 酒……………大さじ1
- ごま油 ……大さじ1/2

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り塩少々を振って片栗粉をまぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は薄く切って硬めに茹でて水気を切っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱してショウガのみじん切りと①の肉を炒める。
- ④ 肉に半分ほど火が通ったらブロッコリーと調味料を加えて肉に火が通るまで炒める。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～