



大豆のお肉でヘルシー 青椒肉絲

調理時間 15分

カロリー 150kcal

塩分 3.5g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人前)

具材	分量
ダイズラボ 大豆のお肉 フィレ	1袋
ピーマン	2個
水煮たけのこ	60g
片栗粉	小さじ1
しょうが、にんにく(みじん切り)	各小さじ1/2

調味料	分量
(a)	
オイスターソース	大さじ1と1/2
しょうゆ、料理酒	各小さじ2
砂糖	小さじ2/3
塩、こしょう	各少々
ごま油	少々

作り方

下ごしらえ ・ピーマンと水煮たけのこを細切りにする

下ごしらえ ・(a)を混ぜ合わせておく

- ① 「ダイズラボ 大豆のお肉 フィレ」に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油、しょうが、にんにくを熱して香りをだし、[1]を1分炒める。
- ③ たけのことピーマンを加えて炒め、しんなりしたら(a)を加えて炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

「大豆のお肉」の使いやすいポイント、封をあけてそのまま炒められるレトルトタイプをさらに美味しくするコツが片栗粉。表面にうすくまぶしておく、炒めたときにトロリとした舌触りになり、またタレも絡みやすいのでより美味しく仕上がります。