

# レタスと牛肉のオイスターソース炒め



## 【1人分栄養量】

エネルギー：173kcal

たんぱく質：16.9g

脂質：7.6g

食塩相当量：1.2g

●野菜量：130g

## 【材料】 ●2人分

レタス …1/2個

赤パプリカ …60g

しょうが …1かけ

牛小間切れ肉…150g

サラダ油 …小さじ2

A 酒 …大きじ1  
オイスターソース…小さじ2  
しょうゆ …小さじ1

## 【作り方】

① レタスはひと口大にちぎり、パプリカは千切り、しょうがはみじん切りにする。

② フライパンに油を熱し、しょうがを軽く炒め、牛肉を加えて色が変わるまで炒める。

③ レタスとパプリカを加えて強火にしてさっと炒め、Aで調味する。