

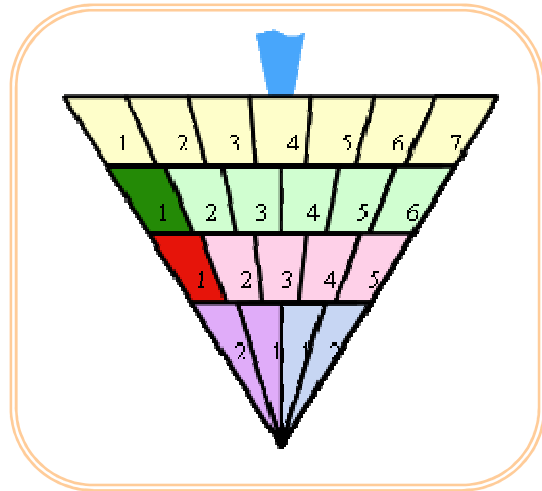


あおもりヘルシー食事バランスメニュー



❁ 牛のバラ焼き

副菜 1つ(SV) 主菜 1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	247 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	18.7 g
塩分	0.8 g

材料(2人分)	作り方
牛バラ肉 100g	① 牛バラ肉を食べやすい大きさに切る。 ② たまねぎは薄切り、赤・黄パプリカ、ピーマンは種を取り、細切りにする。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を炒め、次に野菜を入れ炒める。 ④ 火が通ったら焼肉のたれを入れ味を調える。
たまねぎ 100g	
赤パプリカ 20g	
黄パプリカ 20g	
ピーマン 20g	
オリーブ油 小さじ1	
焼肉のたれ 大さじ1と1/2	

ワンポイントアドバイス 🙌
 お好みで、にんじんやもやしなど、いろんな野菜で試してみてもおいしいです！！