

ヘルシー青椒肉絲



調理時間

約5分

カロリー

188kcal

材料

(2人分)

ピーマンとパプリカのきんぴら 160g

牛肉(焼き肉用) 80g

オイスターソース 小さじ1

作り方

- 1 牛肉を5mm幅の細切りにする。
- 2 水を入れた鍋をコンロにのせ、沸騰したら(1)を入れ、タイマーを1分に設定する。茹であがったらザルにあげ水気を切る。
- 3 「ピーマンとパプリカのきんぴら」に(2)を加え、オイスターソースで和える。

油を使わない青椒肉絲ダイエットメニューにおすすめです。