

もっと

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

夏野菜たっぷり青椒肉絲

【材料（2人分）】

- 鶏むね肉 150g
- 片栗粉 小さじ1
- ズッキーニ 1/2本
- ピーマン 2個
- パプリカ 1/2個
- 【日清オイリオ】ヘルシーごま香油 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- A)料理酒 大さじ1
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
味わりリッチ減塩しょうゆ 小さじ1
- A)【味の素】「CookDo®」
オイスターソース 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏むね肉、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンを細切りにする。
- ② 鶏むね肉は片栗粉をなじませておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油、おろしにんにく、②を入れて、火が通るまで炒める。
- ④ ③に①の野菜とA)を加えて炒め、全体に火が通ったら完成。

★ポイント

ズッキーニ、ピーマンなどのビタミンを含む夏野菜と鶏むね肉のたんぱく質でお肌をサポートします!

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 272kcal |
| たんぱく質 | 16.8g |
| 食塩相当量 | 1.6g |

