

# 10月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜80g

## 甘辛野菜炒め

【1人分栄養価】 エネルギー158kcal  
たんぱく質3.9g 食塩相当量1.1g



### 材料【4人分】

にんじん	1/4本 (80g)	味噌	小さじ4 (20g)
玉ねぎ	1/4個 (80g)	みりん	小さじ2 (12g)
ほうれん草	1/2袋 (120g)	しょうゆ	小さじ2 (12g)
ピーマン	1個(40g)	砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
油	小さじ1 (4g)	ごま油	小さじ1 (4g)
牛肉	120g	にんにく しょうが	各5g

### 【作り方】

- ①袋に調味料(にんにくとしょうがはすりおろす)を全て量って入れ、よく混ぜ合わせる。そこに牛肉を入れてよく揉み込み、30分おく。



- ②人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は4cm程度の長さに、ピーマンは細切りにする。



- ③フライパンに油をしき、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマンの順に加えて中火で炒めていく。



- ④全ての野菜に火が通ったら、①の肉と調味料を全て入れ、強火で炒める。肉に火が通ったら完成。



牛肉の赤身部分は、鉄分が豊富に含まれています。肉や魚などの動物性の鉄分は吸収も良いです。貧血予防や疲労回復効果がありますので、ときどき食べましょう。