

## フライパン一つで完成♪じゃがいもと牛肉のオイスター炒め

### 材料

牛薄切り肉（赤身）	100g	
じゃがいも	120g	
油	小さじ 1 杯	
しょうが	1/4 片	
酒	大さじ 1/2 杯	
A	オイスターソース	小さじ 1/2 杯
	酒	大さじ 1/2 杯
	こしょう	少々
パプリカ	1/4 個	
ピーマン	2 個	
B	オイスターソース	大さじ 1 杯
	砂糖	小さじ 1 杯
	酒	大さじ 1/2 杯
	ごま油	大さじ 1/2 杯

### 作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、A を加えてしっかり混ぜて、下味をつけます。
- ② じゃがいもはよく洗い、皮をむいて芽をとり 7 から 8 mm幅に輪切りにします。  
ボウルに水を入れ、切ったじゃがいもを入れておきます。
- ③ しょうがは皮をむいて千切りにします。
- ④ パプリカは種をとり、乱切りにします。  
ピーマンも同じように乱切りにします。
- ⑤ フライパンを熱して、油を小さじ 1/2 杯入れ、しょうがを炒めます。香りが出てきたら牛肉を入れて炒め、火がとおれば一度取り出します。
- ⑥ 同じフライパンに残りの油をたし、水気をふいたじゃがいもを並べ入れ、両面を香ばしく焼きます。
- ⑦ そこに酒を入れて、ふたをして弱火で火が通るまで蒸し焼きにし、パプリカとピーマンを加えて炒めます。
- ⑧ 牛肉をフライパンに戻し、混ぜ合わせた B の調味料を入れて全体に味を絡めて、器に盛り付けて出来上がりです。

### Point !

妊娠すると赤ちゃんにも栄養と酸素を与え続ける必要があり、多くの血液が必要となります。鉄分は体内で血液の材料になるため、鉄分を多く含む食材を食べる必要があります。このレシピは鉄分を多く含む牛肉の赤身と鉄分の吸収をよくするビタミン C を含むじゃがいもを使って作ります。ぜひ一度お試しください。

### 【1 人分あたり】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩相当量
264kcal	12.2g	14.0g	19.3g	13mg	1.9mg	56μg	1.3g