

野菜と牛肉のオイスターソース炒めのセット

主食: 白ごはん 主菜: 野菜と牛肉のオイスターソース炒め
副菜: オクラとプチトマトの生姜酢和え 汁: チンゲン菜と溶き卵のスープ



野菜摂取量: 350g
(1人分)



食塩相当量: 1.9g
(1人分)



カロリー: 484 kcal
(1人分)

野菜と牛肉のオイスターソース炒め

※4品摂取総量



材料

《 2人分 》

牛ももスライス	120g
もやし	80g
オイスターソース	大さじ1弱
【A】	
ブラックペッパー	少々
酒	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ2弱
【B】	
ピーマン	2個(70g)
パプリカ(赤)	80g
パプリカ(黄)	50g
たけのこ(水煮)	50g
しょうが	少量

作り方

1. 牛ももスライスは、ひと口大に切り【A】を入れて揉みこむ。
【B】の材料は細切りにする。
もやしは洗ってザルにあげ水気をきる。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱し、1の牛ももスライスを入れてフタをし、脂がでてきたら、ほぐしていったん取り出す。
3. 2の鍋に1の野菜と水大さじ3を入れてフタをし中火にかける。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして約3分加熱する。
4. 3に2の牛ももスライスとオイスターソースを加えて味をととのえる。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態

チンゲン菜と溶き卵のスープ

材料

《 2人分 》

チンゲン菜	1株	【A】	
にんじん	50g	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
しょうが	10g	水	1.5カップ
塩	ふたつまみ	酒	大さじ1/2
こしょう	少々	【水溶き片栗粉】	
卵	1個	片栗粉	大さじ1/2
		水	大さじ1

作り方

1. チンゲン菜は葉と茎にわけ、茎は6等分のくし型に切る。にんじん、しょうがは細切りにする。
卵は溶いておく。
2. ビタクラフトの鍋に1と【A】を入れてフタをし、中火にかける。
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして約1分加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。
3. 【水溶き片栗粉】でとろみをつけ、溶き卵を入れてフタをし火を止める。

オクラとプチトマトの生姜酢和え

材料

《 2人分 》

おくら	100g	【A】	
プチトマト	6個	しょうが(搾り汁)	小さじ1/2
		酢	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		ごま油	小さじ1

作り方

1. おくらはガクを切り落とす。
プチトマトはヘタをとって半分に切る。
2. ビタクラフトの鍋におくら、水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして1~2分加熱したのち、ザルに上げて水気を切り、斜め半分に切る。
3. ボウルに【A】の調味料を合わせ、2のおくらと1のプチトマトを和える。

白ごはん

材料

《 3人分 》

米

1カップ

水

240cc

作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってザルにあげておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、分量の水を入れてフタをし中火で加熱する。
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5~10分蒸らす。