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。