

お肉の代わりに安価でヘルシー

# 魚肉ソーセージの青椒肉絲風



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ  
**管理栄養士考案!**

合わせ調味料を加えるときは、片栗粉が沈殿しているので、よく混ぜてから加えてください。

## 材料(2~3人分)

魚肉ソーセージ ……2本  
ピーマン ……3~4個  
細切りたけのこ(水煮)  
……………75g  
ごま油 ……大さじ1

A  
酒 ……大さじ2  
醤油 ……小さじ2  
オイスターソース  
……………小さじ1  
砂糖 ……小さじ1  
片栗粉 ……小さじ1/2  
ブラックペッパー  
……………少々

- 1 魚肉ソーセージは斜めに切って細切りにする。
- 2 ピーマンは細切りにする。たけのこは水気を切る。
- 3 Aを合わせてよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し1を炒める。焼き目が付いたら2を加えてさらに炒める。
- 5 火が通ったら3をよく混ぜてから加え、手早く炒め合わせる。仕上げに残りのごま油を回しかけ、ブラックペッパーをふる。