

ガパオライス風

〈材料／3人分〉

鶏ひき肉……………200g
玉ねぎ……………小1個(160g)
ピーマン……………大1個(40g)
パプリカ(赤)……………1/4切(40g)
コーン(缶詰)……………40g
にんにく……………1片(5g)
油……………小さじ1(4g)
A「オイスターソース……………大さじ1(18g)
しょうゆ……………大さじ1(18g)
ドライバジル……………小さじ1/2
ごはん……………3杯(150g×3杯)
レモン汁・一味唐辛子……………お好みで



お好みで目玉焼きを
トッピング!

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、弱火にかけ香りが出たら、鶏ひき肉を加えて中火で炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン缶を加え炒め、Aとドライバジルを加え水分を飛ばすように炒める。
- ④器にごはんと③を盛りつける。お好みでレモン汁、一味唐辛子をかける。



〈メモ〉

- ・しょうゆの半量をナンプラーにすると、本格的になります。
- ・後から辛さの調節をするので、お子さんも食べられます。
- ・冷凍保存もできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 408kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.1g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 1.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

