

ガパオライス

【1人分:エネルギー521kcal、
たんぱく質21.3g、脂質14g、
炭水化物73.2g、食塩相当量1.6g】



材料(4人前)

- 1.ご飯
米…………… 340g
- 2.鶏そぼろ
鶏ひき肉 …… 200g
油……………小さじ1
三温糖……………大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
オイスターソース …… 16g
輪切り唐辛子 …… 少々
- 3.野菜炒め
葱…………… 90g
赤ピーマン …… 50g
青ピーマン …… 50g
にんにく …… 5g
油……………小さじ1
塩…………… 少々
黒こしょう…………… 少々
- 4.目玉焼き
卵…………… 4個
油……………小さじ2
- 5.香味野菜
三つ葉…………… 25g
バジル…………… 15g

作り方

- ①ご飯は普通に炊く
- ②鶏ひき肉は油で炒め、調味料と輪切り唐辛子で味を調える
- ③玉葱と赤青ピーマンは角切りにする
- ④にんにくはみじん切りにする
- ⑤④を油で炒めて香りを出し、③を炒め調味料で味を調える
- ⑥卵は目玉焼きにする
- ⑦三つ葉は1cm長さ、バジルは5mm幅に切り、混ぜる
- ⑧皿に①を盛り、②⑤⑥⑦を彩り良く盛り付ける

～POINT～

三つ葉をパクチーに替えると、よりエスニック感が増す