

【夏野菜の和風ガパオライス】レシピ

【材 料（4人分）】

ごはん	150g×4人分
鶏ひき肉（もも）	280g
オリーブ油	大さじ1/2
なす	2本（160g）
トマト	大1個（200g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
黄パプリカ	1個（60g）
にんにく	1かけ（5g）
しょうが	1かけ（5g）
大葉	4枚
A	オイスターソース 小さじ2
	醤油 大さじ1
	酒 大さじ1



栄養価＜1人分＞

エネルギー	406kcal	たんぱく質	17.9g
脂 質	10.0g	食塩相当量	1.1g

【作り方】



おいしそう！

- ① なす、トマトはヘタを除き、1cmの角切りにする。なすは水に10分程度さらし、水気をきっておく。
- ② 黄パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を除く。玉ねぎは皮を除き、それぞれ1cm角に切る。
- ③ にんにくとしょうがは皮をむき、すりおろす。大葉は千切りにする。
- ④ フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが出たら鶏ひき肉を入れて中火で2～3分炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、なすを加えて2～3分炒める。トマト、黄色パプリカを加えてさらに火が通るまで炒める。
- ⑥ Aを加え、汁気がなくなるまで炒める。ごはんの上にのせて、大葉を散らしたら完成。

☆ポイント☆

・タイ料理のガパオを、醤油や大葉を使い和風に仕上げました。鶏ひき肉を使うことでエネルギー＆脂質のダウンに。夏野菜がたっぷり入っているので、1品で1日に必要な量の1/3の野菜が摂取できます。

・季節によって、野菜は自由にアレンジしてください。辛めに仕上げたい方は、炒める際に輪切りにした唐辛子を加えてもおいしく食べられます。