

## ガパオライス風

ヘルスマイト  
おすすめレシピ

### 〈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・一味唐辛子……………適宜
- 目玉焼き……………お好みで



目玉焼きを  
トッピングした例

### 〈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れば、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 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

