

レシピ名：大葉であっさりガパオライス



野菜

132g

【1人分の栄養価】

エネルギー 688kcal

塩分 2.3g

材料（2人分）

- ご飯 300g
- 鶏ひき肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個（100g）
- 赤パプリカ 1/2個（75g）
- ピーマン 1個（35g）
- なす 1/2本（50g）
- にんにく 1/2片（2.5g）
- サラダ油 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 大葉 4枚
- 卵 2個

作り方

- ①玉ねぎは粗いみじん切り、パプリカ、ピーマン、なすは小さめの乱切りにする。大葉は細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを加えて弱火で炒める。
- ③にんにくの香りが立ってきたら、鶏ひき肉を加えて中火で炒める。
- ④肉の色が変わったら玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、なすを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤④に①と大葉を加えてさらに炒める。
- ⑥目玉焼きをつくる。
- ⑦器にご飯と⑤を盛り、⑥の目玉焼きを上のにせる。☆完成☆

ワンポイント！

- ・やさいを乱切りにすることで味がなじみやすくなりよりおいしく仕上がる
- ・大葉を加えることでさっぱり⇒夏にぴったりの一品
- ・にんにくの香りで食欲増進