



# ～1品でバランスがとれる～ ガパオ風ライス



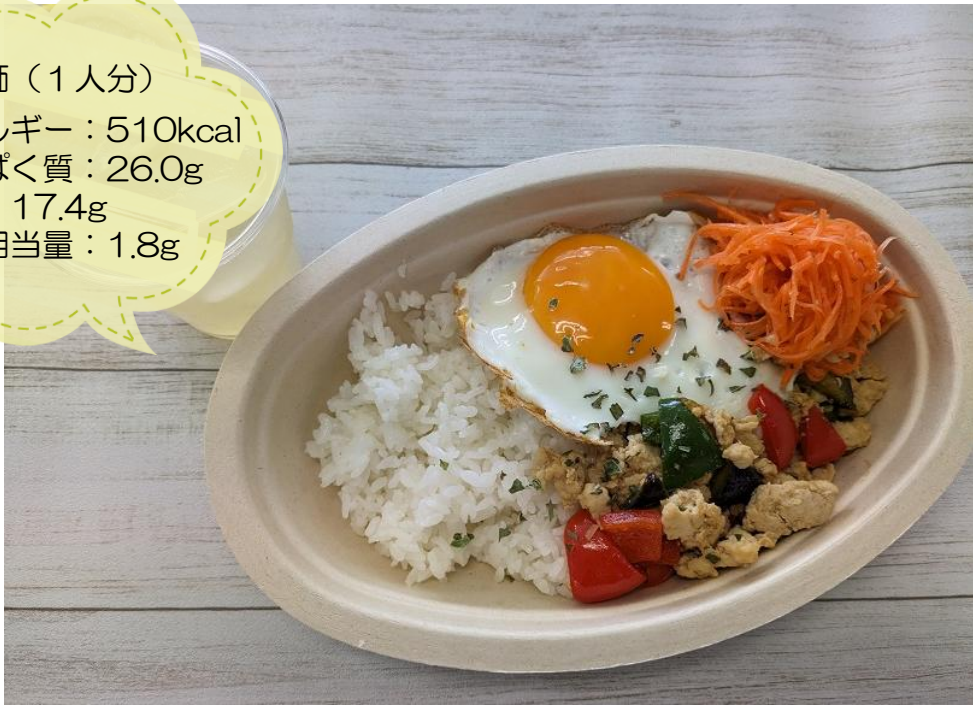
栄養価（1人分）

エネルギー：510kcal

たんぱく質：26.0g

脂質：17.4g

食塩相当量：1.8g



## 材料（2人分）

鶏ひき肉	160g	油	適量
赤パプリカ	1/2個	ごはん	300g
ピーマン	1個	卵	2個
なす	1/2本		
にんにく	1/2片		
赤唐辛子	1本		
★オイスターソース	小さじ2		
★みりん	小さじ2		
★しょうゆ	小さじ2		
★乾燥バジル	小さじ1/2		

フライパンひとつで  
後片付けもらくちんな一品！  
辛味が苦手な方は  
赤唐辛子を抜いても◎

## 作り方

- ① パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き、小さめの乱切りにする。なすはヘタを取り、小さめの乱切りにして水にさらす。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子はさやを開いて種を取り除く。
- ② フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、鶏ひき肉を加え、中火にして炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、パプリカ、ピーマン、水気を切ったなすを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、★を炒め合わせる。
- ⑤ トッピング用の目玉焼きを作る。
- ⑥ 皿にごはんを盛り、④、⑤をのせる。

