

鶏ひき肉の ガパオライス



1人分 ●カロリー：649kcal
●塩分：1.6g

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)	150g	
ピーマン	1個	
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
生バジル	10g	
にんにく	小1かけ(チューブ可)	
しょうが	1/2かけ(チューブ可)	
A	豆板醤	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
卵	2個	
サラダ油(目玉焼き用)	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
麦ご飯	約300g / 米1合+麦30g	

作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point 1**。
 - フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point 2**。
 - フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
 - 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
 - お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。
- *鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ●鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

* * *



材料



Point 1 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生きます。



Point 2 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)はAを下記レシピにチェンジ!

- ・薄口しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1/4
- ・カレー粉……………小さじ1/2