

ガパオライス

■材料（4人分）

鶏ひき肉	320 g
玉ねぎ	1 個
赤パプリカ	1/2 個
黄パプリカ	1/2 個
卵	4 個
にんにく	1 かけ
生姜	1 かけ
ごはん	4 膳
フレッシュバジル	
塩 こしょう	適量
サラダ油	適量
《A》	
ナンプラー	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	小さじ 1



■作り方

- ① 玉ねぎは粗みじんに切り、赤、黄パプリカはそれぞれ1cm角に切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。フレッシュバジルは葉をちぎる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を割り入れる。ふたをしないで焼き、茶色くチリチリに固まってきたら皿に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンにサラダ油を足し入れ、生姜、にんにくを熱し、香りが立ってきたら鶏ひき肉を入れ炒める。8割がた火が通ったら玉ねぎを加えさらに炒める。玉ねぎに火が入ったら、赤、黄パプリカ、《A》を加え炒めながら味を絡め、塩 こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③のガパオをかけ、目玉焼きをのせ、①のバジルを盛り付ける。

■一人分栄養価

エネルギー 550kcal 蛋白質 20.2g 塩分 1.4g

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)