

大葉香る!和風ガパオライス

20
分

調理時間



レシピ考案者

Wants

TGN
管理栄養士

立林奈菜子

鶏ひき肉に豆腐を加えて和風にアレンジ!隠し味にみそを入れることで、コクが広がります。

1人分

たんぱく質 …… 27.4g 塩 分 …… 1.8g
野菜摂取量 …… 86g エネルギー …… 532 kcal

材料(4人分)

鶏ひき肉	300g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
玉ねぎ	1個 (200g)
パプリカ(赤)	1/2個 (150g)
ピーマン	2個 (70g)
おろししょうが(チューブ)	小さじ1
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1
「Cook Do」オイスターソース	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
「丸鶏がらスープ」	小さじ1
みそ	小さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1
卵	4個
ご飯	4杯(茶碗) (560g)
青じそのせん切り	20枚分

作り方

- ①玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、ひき肉、豆腐を入れてほぐしながらそぼろ状になるまで炒める。肉の色が変わったら①の野菜を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったらAを加えて全体を炒め合わせる。
- ③別のフライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を割り入れて好みのかたさに焼き、目玉焼きを作る。
- ④器にご飯をよそい、②をかけ③のをのせる。しそを添える。