

7月ver.

野菜がとれる！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

野菜たっぷりお手軽ガパオ風ライス

材料 (2人分)

鶏ひき肉	…100g	A	オイスターソース	…大さじ1
玉ねぎ	…1/2個		しょうゆ	…小さじ2
ズッキーニ	…1本		砂糖	…小さじ2
パプリカ	…1個		一味唐辛子	…お好みで
にんにく	…1片		ご飯	…2膳
温泉卵	…2個			



1人分517kcal / 塩分2.1g

つくり方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、ズッキーニ、パプリカは1cm角程度のさいの目切りにする。
- ②耐熱ボウルに鶏ひき肉と①を入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③②にAを入れ、混ぜ合わせる。再びふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分程度鶏ひき肉に火が通るまで加熱し、取り出してよく混ぜる。
- ④皿にご飯をよそい、③を盛り付け、温泉卵をのせる。お好みで一味唐辛子をかける。



夏野菜がとれるメニューです。なすやトマトなどお好みの野菜を使用しても◎
しょうゆの代わりにナンプラーを使用するとより本格的なガパオライスになります。