

季節の野菜レシピ

『ガパオライス風』

葉物は何でも合います。モロヘイヤやチンゲン菜に変えるのもおすすめ！カルシウムもたっぷりととれるレシピです。



【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

130g

1日の目標量の約2/5

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
245kcal	17.2g	9.9g	69.9g	2.1g

○材料 (2人分)

鶏ミンチ	120g	A	酒	大さじ1
小松菜	100g		オイスターソース	大さじ1
玉ねぎ	100g		しょうゆ(減塩)	小さじ1
赤パプリカ	60g		レモン汁	小さじ1
おろしにんにく	大さじ1/2		鶏がらスープの素	2g
オリーブ油	小さじ1		砂糖	小さじ1/2
		ご飯	茶碗2杯	

○作り方

- ①小松菜は芯をとって、4cmの長さに切る。  
玉ねぎは、粗いみじん切りにする。パプリカは細く切る。
- ②フライパンにオリーブ油を加え、にんにくと玉ねぎを炒める。  
玉ねぎが透明になってきたら、鶏ミンチを加えて炒める。  
肉の色が変わり始めたら、パプリカを加えて炒める。  
パプリカがしんなりとしたら、小松菜を加える。  
Aを加えて強火にし、水気が無くなったら火を止める。
- ③皿にご飯を盛り付け、②をかける。