

ガバオ風ライス

材料(2人分) 野菜の量1人分: 41g

●ごはん	160g	●しょうが	少々
●鶏ひき肉	60g	●ごま油	小さじ1/2
●青ピーマン	16g	●こいくちしょうゆ	小さじ2
●赤ピーマン	20g	●みりん	小さじ1
●黄ピーマン	16g	●水	小さじ1
●玉ねぎ	30g	●卵	2個
●にんにく	少々	●サラダ油	小さじ1/2

作り方

- 1) 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- 2) フライパンにごま油を入れ、1のにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- 3) 2のフライパンにひき肉を入れ、火を通す。
- 4) ひき肉に火が通ったら1の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- 5) みりん、こいくちしょうゆ、水を入れ、少し煮詰めていく。
- 6) 卵は別のフライパンにサラダ油をひき、目玉焼きにする。
- 7) 炊いたごはんと5、目玉焼きを一緒に盛り付けて完成。



こねぎまっき

東北生活文化
大学学生さん
考案レシピ



1人分 エネルギー 340.9kcal
食塩相当量 1.15g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- 彩りを良くすることで見た目から楽しく食事ができるようにしました。
- 肉の種類をかえることで簡単に味にバリエーションを持たせることができます。
- 肉の種類をかえることで簡単に味にバリエーションを持たせることができます。