

## 【青じそ入りガパオ風ライス】

### 《材 料 (2人分)》

鶏ひき肉	120g	
赤パプリカ	1/2個	
ピーマン	1個	
ぶなしめじ	50g	
青じそ	5枚	
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	
A	オイスターソース	大さじ1
	酢	小さじ1
	こしょう	少々
油	小さじ2	
ご飯	300g	



栄養価<1人分>			
エネルギー	388kcal	たんぱく質	19.9g
脂質	5.8g	食塩相当量	1.1g



お箸で食べるのは難しそうだチーヌ!



しっかり食事を摂り、夏を元気に過ごしましょう

### 《作り方》

- ① パプリカとピーマンは、1.5cmの角切りにし、ぶなしめじは石づきを取って粗く刻む。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、①と鶏ひき肉を炒める。
- ③ 青じそを手でちぎり加える。
- ④ Aの調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ご飯とともに器に盛り付ける。

### ～ ポイント ～

- ・赤のパプリカやピーマンを使い、色彩を鮮やかにしています。
- ・フライパン一つで、短時間で簡単に作ることができます。
- ・ナンプラーなどを使わないため、食べやすい味になっており、家庭にある調味料で作れます。
- ・青じそが、味や香りのアクセントになっています。