

【献立名】

野菜を摂ろう！ガパオライス

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
豚ひき肉	70g
ウスターソース	17.4g
ご飯	160g
キャノーラ油	5g
なす	40g
玉ねぎ	50g
ピーマン	30g
ミニトマト	40g
卵	1個

【作り方】

- 1 なすは5mm幅の角切りにし、ピーマンは1cm幅で色紙切りにする。また、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 2 切ったなす、ピーマン、玉ねぎを炒め、火が通ったらひき肉を入れ、色が変わるまで十分に加熱する。
- 3 炒めている間にウスターソースを入れ、調味をする。
- 4 仕上げ用に目玉焼きを焼き、食べやすいようミニトマトを1/4の大きさに切る。
- 5 作ったガパオライスの具材を炊いたご飯の上のせ、仕上げに目玉焼きと切ったミニトマトをのせて完成。



栄養価 (1人分)

熱量 617kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.1g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 1.4g

野菜の量 160g