



4人分の材料

[具材]

鶏ひき肉	320g	ナンプラー	大さじ2
ピーマン	4個	オイスターソース	小さじ2/3
玉ねぎ	2/3個	バジル(乾)	小さじ1強
にんにく	1片	卵	4個
オリーブオイル	大さじ1	サラダ油	適量
塩	小さじ1/5	ご飯	適量

簡単おいしい♪ガパオライスの作り方



①ピーマンを1口大、玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。



②フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくと玉ねぎ、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたらピーマンを入れさらに炒める。



③ナンプラー、オイスターソース、塩で味つけをし、乾燥バジルを加えて火を止める。



④フライパンにサラダ油を引き、半熟の目玉焼きを作っておく。

⑤ご飯に具材をのせる。その上に作っておいた目玉焼きをのせて完成。



今月のレシピ 簡単おいしい♪ガパオライス

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 44



辻野^{ちはる}千春さん 【中央】
健^{たけ}くん (4歳)
彩^{あや}樹ちゃん (2歳) 親子

家でもよく作る辛くないガパオライスです。本来は唐辛子も入って辛いのですが、子どもも食べるので食べやすくしています。作り方もとても簡単ですし、その時ある野菜やキノコを入れて作ってみてください。

【アレルギー卵】

【1人分540キロカロリー 塩分2.6g】
※ご飯を150gとして計算

栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士

にんにくの香り成分「アリシン」は、殺菌作用があり、切ったり、つぶしたりすることで発生します。香りのある食材には、しょうが、しそ、唐辛子やバジルなどの香辛料があります。これらは料理に入ると味が深まり、塩分の高い調味料(しょうゆ・味噌・塩など)も少なくなるため、血圧が高めの方におすすめです。

nanporo club からポイント!

目玉焼きの硬さはお好みですが、半熟にして全体を混ぜて食べるのがお勧めです。



広報なんぽろ

平成27年12月号
(通巻637号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp