

4人分の材料

[具 材]

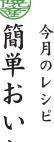
鶏ひき肉 320gナンプラー 大さじ2 ピーマン オイスターソース 小さじ2/3 4個 玉ねぎ 2/3個 バジル(乾) 小さじ1強 1片 4個 にんにく オリーブオイル 大さじ1 サラダ油 適量 小さじ1/5 ご飯 適量

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。





Þ

ガ

オライ

ス

1



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



辻野千春さん 【中央】 健くん (4歳) 彩樹ちゃん (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。

人 分5 ル 4 0 飯を1 丰 口 力 5 0 口 IJ g と し 1 塩 分 7

計 2.6

算g

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、しその他、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 入れると味が深まり、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。

Character series series series series series series series series series



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