

おいしいあんじょうレシピ

料理名	調理方法
野菜たっぷり！大葉のガバオライス風	炒め

材料（2人分）

合いびき肉	150 g	
玉ねぎ	50 g	
ピーマン	50 g	
赤パプリカ	40 g	
なす	80 g	
しょうゆ	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
卵（目玉焼き）	2個	
大葉	5枚	
おろしにんにく	小さじ1	} A
輪切り唐辛子	適量	
砂糖	小さじ1	} B
オイスターソース	大さじ1	
みりん	小さじ1	
ごはん	300 g	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ピーマン・赤パプリカ・なすは7～8mm角に切る。
 - ② フライパンにサラダ油をひき、Aを入れて弱火で炒める。
 - ③ 香りが立ったら、玉ねぎを入れて中火で炒め、透明になったら合いびき肉を加えて火が通るまで炒める。
 - ④ ピーマン・赤パプリカ・なすを加え、さらに炒める。
 - ⑤ Bを加えて全体に絡め、しょうゆを回しかけて軽く炒める。
 - ⑥ 器にごはんと⑤を盛り、目玉焼きをのせ、大葉を細かく刻んでふりかけたら完成。
- ☆ お好みで、かぼちゃやオクラを添えてください。

レシピコメント

バジルの代わりに大葉を使うことで和風の仕上がりになります。混ぜてお召し上がりください。最後に醤油を加えることで香ばしく仕上がります。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 784 kcal	脂質： 29.8 g
タンパク質： 36.2 g	食塩： 4.4 g

