

鶏ひき肉のガパオライス

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ● 鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

* * *



材料



Point1 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生きます。



Point2 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)はAを下記レシピにチェンジ!

- 薄口しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2
- レモン汁……………大さじ1
- オイスターソース…大さじ1/4
- カレー粉……………小さじ1/2



1人分 ●カロリー: 649kcal
●塩分: 1.6g

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 鶏ひき肉(もも)……………150g
- ピーマン……………1個
- 赤パプリカ……………1/4個
- 玉ねぎ……………1/4個
- 生バジル……………10g
- にんにく……………小1かけ(チューブ可)
- しょうが……………1/2かけ(チューブ可)
- A { 豆板醤……………小さじ1/2
- ナンプラー……………小さじ1
- オイスターソース……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 卵……………2個
- サラダ油(目玉焼き用)……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 麦ご飯……………約300g / 米1合+麦30g

作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point2**。
- フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。

*鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。

*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。