

余った野菜も一緒に入れて！

栄養満点ガパオライス



## 材 料(1人分)

|            |            |          |          |
|------------|------------|----------|----------|
| ご飯         | 1人分        | 卵        | 1個       |
| 豚または(鶏)ひき肉 | 100g       | その他冷蔵庫に  |          |
| ピーマン       | 1個         | 余っている野菜  | 適量       |
| にんじん       | 1/4        | オイスターソース | 大さじ1/2   |
| パプリカ(赤)    | 1/2        | 砂糖       | 小さじ1と1/2 |
| 玉ねぎ        | 1/2        | 醤油       | 小さじ1     |
| にんにく       | 1かけ        | 料理酒      | 小さじ1     |
| 大豆         | 適量(なくてもOK) | 鶏がらスープの素 | 少々       |

余った野菜も一緒に入れて！  
栄養満点ガパオライス



## 作り方

- (1)ピーマンとパプリカは小さめの角切り、それ以外の野菜は、みじん切りにする  
(みじん切りにしたにんじん、玉ねぎは、電子レンジ500wで2分加熱しておく)
- (2)フライパンにみじん切りにしたニンニクと豚ひき肉を入れ、お肉に火が通ったら、野菜と大豆を入れ、野菜が柔らかくなるまで炒める。
- (3)調味料を入れ、具材に味がなじむよう炒める。
- (4)お皿に盛り付け、半熟の目玉焼きを上に乗せ、お好みでパセリをふって完成！

## 🌻 一次審査通過の感想を教えてください！

冷蔵庫に余った食材をお手軽に活用できて、栄養もたっぷり取れるレシピでぜひ皆さんにも作ってみて頂きたいと思っていたので、とても嬉しいです！

## 📺 エコポイントについて教えてください！

白菜やキャベツ、しめじ、玉葱、人参、トマト、しめじ等、冷蔵庫に余っている食材を全て活用できます。  
人参は皮つきのまま切り、ピーマンも中の種とワタを取り除かずそのまま炒めることで、食品ロスに繋がります

## ??? ココを教えてください！

- 余ったお野菜をしっかりみじん切りすることで、味がなじみやすく美味しくいただけます😊
- ピーマンやパプリカの苦手な人も美味しく頂けるのぜひ挑戦を!!

## 🎵 会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

白菜やキャベツ、玉葱や人参、しめじ、トマト等、冷蔵庫に余りがちな食材を全て入れて美味しく食べることができ、栄養もたっぷり取れるのでオススメです！ぜひ作ってみて下さい😊

余った野菜も一緒に入れて！  
栄養満点ガパオライス



## 📖 レシピ名の由来は？

冷蔵庫にぽつぽつ残ってしまい、使い道に困った食材を入れることでフードロス無くし、更に栄養度もぐんぐんアップしてくれるということをお伝えしたく！

廃棄減

食材活用

保存OK