

余った野菜も一緒に入れて！



栄養満点ガパオライス



廃棄減

冷蔵庫
食材活用

保存OK

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	適量
ピーマン(丸ごと)	1個	余っている野菜	
にんじん(皮のまま)	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！