

ささみでガパオ風プレート

鶏ささみ肉を使うことで、ひき肉よりも低カロリー・高たんぱく質になります。
一皿でご飯、お肉、野菜をバランスよくとることができます。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 10.6g 炭水化物 65.6g

●材料 (2人分)

| | | | |
|------------|-------|-----------|---------|
| ・ご飯 | 300g | ・油 | 小さじ 2 |
| ・鶏ささみ肉 | 180g | ・卵 | 2個 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | <A> | |
| ・ピーマン | 30g | ・酒 | 大さじ 1 |
| ・パプリカ (赤) | 30g | ・鶏がらスープの素 | 小さじ 1 |
| ・パプリカ (黄) | 30g | ・ナンプラー | 大さじ 1/2 |
| ・鷹の爪 (輪切り) | 1つまみ | ・オイスターソース | 大さじ 1/2 |
| ・にんにく | 1かけ | | |
| ・バジル | 6枚 | | |

●作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋を取り、荒みじん切りにしておきます。玉ねぎ・ピーマン・パプリカも荒みじん切りにし、にんにくは薄くスライスしておきます。
- ② 熱したフライパンにサラダ油 (小さじ 1) をひき、にんにく・鷹の爪を香りが出るまで炒めます。
- ③ ②に鶏ささみ肉を入れて軽く火が通るくらい炒めたら、玉ねぎ・ピーマン・パプリカも加えて炒めます。
- ④ ③の具に火が通ったら<A>の調味料を加え全体にからむように混ぜ、バジルを適当な大きさにちぎって入れます。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油 (小さじ 1) をひいて卵を割って入れ、水を大さじ 2 (分量外) 入れて蒸し焼きにし、目玉焼きを作ります。
- ⑥ 茶碗で型どったご飯を皿に盛り、④の具と目玉焼きを盛り付けたら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。