

夏にぴったり!!

主食+主菜

豆腐そぼろの ガパオライス風

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

木綿豆腐…300g	A	薄口しょうゆ…大さじ1
油…適量		オイスターソース…大さじ1/2
パプリカ…1/2個		砂糖…大さじ1/2
卵…4個		鶏がらスープの素…小さじ1
ご飯…660g		にんにくチューブ…1~2cm
サニーレタス…適量		

| つくり方 |

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
2. フライパンに油を入れて熱し、豆腐を手でほくほくして入れる。
3. 1cm角に切ったパプリカと調味料Aを加え、菜箸で混ぜながら、水分がなくなり、豆腐に軽く焼き目付き、そぼろ状になるまで炒める。
4. 目玉焼きを作る。
5. 皿にご飯を盛りつけ、3と目玉焼き、サニーレタスをのせる。

| 料理のポイント |

- 鶏ひき肉の代わりに豆腐を使用してヘルシーに。



エネルギー 443kcal 食塩相当量 1.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 17.1g 脂質 13.4g 炭水化物 67.1g
食物繊維 4.2g カルシウム 123mg 鉄 2.8mg

管理栄養士のひと言

にんにくの風味が調味料を引き立て、やさしい味に仕上がります。