



(1人分:426kcal)

ガパオライス

高来支部食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- ご飯160g
- 合いびき肉120g
- 青ピーマン1個
- 赤ピーマン1個
- タマネギ1/2個
- おろしにんにく 少々
- オイスターソース小さじ2/3
- 濃口しょうゆ小さじ2/3
- みりん小さじ2/3
- 砂糖小さじ2/3
- 塩・こしょう 少々

A {

〔作り方〕

- ① 青・赤ピーマンとたまねぎを1cm角に切る。
- ② 合いびき肉を炒め、色が変わってきたらタマネギを入れ、タマネギが透明になるまで炒める。
- ③ ②に青・赤ピーマンを入れて、さっと炒める。
- ④ ③にAを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④を盛り付け、付け合わせに好みでサニーレタスやミニトマトなどサラダを添える。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

