

# 和風ガパオライス

ガパオライスはタイ料理のひとつです。  
塩麴を使わない場合は、しょうゆ小さじ2とオイスターソース大さじ1を、お肉などを炒めた仕上げに入れて味付けをしてください。

レシピNo

18



材料4人分

鶏ひき肉(または豚ひき肉)……320g

A { 塩こうじ……………大さじ1  
オイスターソース……………大さじ1

にんにく……1かけ

ごはん……………1人150g

玉ねぎ……………1/2個

卵……………4個

パプリカ……1/4個

サラダ油……大さじ1/2

青じそ……………20枚

一味唐辛子…お好みで

作り方

①ひき肉にAを和える。

②にんにくはみじん切り、玉ねぎ・パプリカは1cm角、青じそは16枚は2cm角に、残り4枚は千切りにする。

③フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、ひき肉の順に、肉をほぐしながら炒め、しっかりひき肉に火が通ったら火を消し、2cm角に切った青じそを混ぜる。

④卵は、少量の油(分量外)を入れたフライパンで目玉焼きにする。

⑤お皿にご飯を盛り、③、④、千切りの青じその順にのせ、お好みで一味唐辛子をふる。

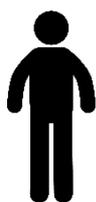
(1人分:497キロカロリー・食塩相当量:1.2g)

大網白里市  
食生活改善会

## おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

おいしく減塩するために、塩分が入っていないおすすめ食材



一味唐辛子



にんにく



しそ



玉ねぎ



ねぎ

今回のレシピには、一味唐辛子、にんにく、しそ、玉ねぎを使用しています。

酸味や香りのある食材を料理にうまく活用しましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

