

トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり・旬の食材(夏)



【夏野菜のガパオライス】

【材料(大人2人分)】

調理時間
30分

玉ねぎ:中 1/2 個(80g)

ピーマン:小1個(30g)

なす:1/2 本(60g)

油:小さじ1

鶏ミンチ:100g

しょうがチューブ:1cm

にんにくチューブ:1cm

鶏ガラスープの素:小さじ 1/4

卵:2個

ごはん:茶碗 2 杯

〈A〉

オイスターソース:大さじ 1/2

砂糖:小さじ 1

しょうゆ:小さじ 1

酒:小さじ 1



【作り方】

①玉ねぎ、ピーマン、なすは粗みじん切りにする。〈A〉を合わせておく。



②フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒める。玉ねぎとなす、ピーマンを加え、しょうがチューブとにんにくチューブ、鶏ガラスープの素で味付けをする。

③A を加えて炒める。卵は目玉焼きにする。



④ごはんの上に盛り付ける。

★今回は鶏ミンチを使っていますが、豚ミンチでもおいしくできます。彩りよくするために、パプリカを加えてもきれいですよ。

[1 人前:エネルギー509kcal、たんぱく質 23.7g、脂質 14.9g、炭水化物 72.2g、食塩相当量 2.0g]

食育コラム ～旬の食べ物(夏)～



夏が旬の野菜は、ピーマン、ナス、きゅうり、トマト、おくら、大葉、とうもろこし、かぼちゃなど、彩がよく、ビタミンが多く含まれるものが多いです。

暑さで食欲が低下しがちな季節ですが、バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠で、生活習慣を整え、夏を乗り切りましょう。