



ゴーヤの ガパオライス風

【材料（2人分）】

ゴーヤ1/4本（80g） 赤パプリカ1/4個（40g） 玉ねぎ1/4個（50g） 鶏ひき肉 120g
☆（みじん切りニンニク1欠け分（10g） 刻み唐辛子1本（お好みで）） オリーブオイル大さじ1★（オイスターソース小さじ1砂糖大さじ1しょうゆ（ナンプラーで可）大さじ1）

【目玉焼き】 卵1個 オリーブオイル小さじ2 ごはん 300g

【作り方】

- ①ゴーヤを縦半分に切り、薄い輪切りにする。赤パプリカは種を取り縦に薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、卵を割り入れ目玉焼きを作る。出来上がったら皿に取っておく。
- ③②で使用したフライパンにさらにオリーブオイルを入れ熱し、☆をいれて香りをつける。
- ④鶏ひき肉を入れそぼろ状にする、そのあと★の調味料を入れ炒める。
- ⑤ゴーヤ、赤パプリカ、玉ねぎを④入れ、さらに炒める。
- ⑥皿にご飯を盛りつけ、⑤をかけて②の目玉焼きをのせる。

■調理のポイント

ゴーヤの苦みがお好きな方は、ゴーヤは厚めに切った方がさらにうまみが増します。

栄養価（1人分）

エネルギー 568kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.5g 炭水化物 70.9g 食塩相当量 0.4g ビタミンC 67mg

レシピ提供

幸区役所地域支援課