

ガパオ風ライス



ポイント

- ・汁がない料理なので、体重増加を抑えられます。
- ・豆板醤を使用することで、食塩の使用量を抑えられます。
- ・手に入りやすい材料でタイ風の料理が楽しめます。

材料（1人前）

ごはん	200 g
鶏ひき肉	60 g
たまねぎ	1/5 個 (40 g)
ピーマン	2/3 個 (20 g)
パプリカ (赤)	約 1/8 個 (20 g)
ごま油	小さじ 1/2 強 (3 g)
おろしにんにく	少々 (1 g)
豆板醤	少々 (1 g)
A 減塩しょうゆ	小さじ 1 強 (7 g)
さとう	小さじ 2 (6 g)
ウスターソース	小さじ 1・1/2 (9 g)
卵	1 コ
油	小さじ 1 (4 g)
レモン	1/10 個 (10 g)

栄養価

エネルギー	656 kcal	たんぱく質	22.9 g
カリウム	445 mg	食塩相当量	1.3 g
リン	255 mg	水分	279.4 g

作り方

- ① たまねぎは皮をむき、ピーマン・パプリカは種をとり、それぞれみじん切りにする。レモンはくし型切りにする。
- ② フライパンにごま油をいれ、鶏ひき肉、下準備した野菜を入れて炒める。
- ③ 色が変わってしんなりしてきたら A を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 別のフライパンに油をしき、卵を割り入れて目玉焼きにする。
- ⑤ 器の端にご飯を盛り、③④を盛り付け、レモンを添える。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。