

串間市食生活改善推進協議会



鶏肉とパプリカの和風ガパオライス定食

ガパオライスの具材にしいたけと青じそを混ぜ込むことで、しいたけのだし、青じその風味を生かし、少ない調味料でも物足りなくならないように工夫しました。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん（140g）	1.5				
鶏肉とパプリカの和風ガパオ		1	3		
さつまいもとツナのにんじんサラダ		2	1		
きのこ海藻のスープ		1			
1食分の合計	1.5	4	4	0	0

1食分エネルギー 718kcal たんぱく質33.1g 脂質 32g 炭水化物81.4g

野菜・きのこ・海藻使用量 227.5g

食塩相当量 2.1g

主菜 鶏肉とパプリカの和風ガパオ

材料/1人分

鶏ひき肉	80 g
卵	1 個
オリーブ油	小さじ 1
玉ねぎ	20 g
赤・黄パプリカ	各1/8個(15g)
しいたけ	1 枚
にんにくみじん切り	小さじ 1 (5g)
青じそ	1/2 枚
しょうゆ、みりん	各小さじ 1 弱
酒	小さじ 1 弱
塩こしょう	0.1 g
レモン汁	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 1

A

作り方

- しいたけは軸をとり、5 mm角に切る。
赤・黄パプリカも同じく5 mm角に切る。
玉ねぎは粗目のみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、卵を割り入れ、揚げ焼きにして取り出す。
- フライパンにオリーブ油を入れてにんにくを入れて弱火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、しいたけ、玉ねぎ、パプリカを加えて炒め合わせる。
- 全体に火が通ったら、Aの調味料を加え炒め、青じそをちぎって入れる。器に盛って目玉焼きをのせたら完成。

副菜1 さつまいもとツナのにんじんサラダ

材料/1人分

さつまいも	30 g
ツナ(水煮)	30 g
きゅうり	40 g
サニーレタス	15 g
豆苗	10 g

にんじンドレッシング

にんじん	25 g
オリーブ油	9 g
酢	7.5 g
砂糖	1.5 g
塩	0.1 g
黒こしょう	少々

A

作り方

- ツナは水気を切る。さつまいもは5 mm角に切り、耐熱容器に入れ、レンジで火が通るまで加熱する。
- サニーレタスは洗ってちぎっておく。
豆苗は根をおとし、2 cm長さくらいに切る。きゅうりは薄い輪切りにする。
- にんじんはすりおろし、水気を絞り、Aを混ぜ合わせてにんじンドレッシングを作る。
- 1、2、3を混ぜ合わせる。

副菜2 きのこと海藻のスープ

材料/1人分

しめじ	20 g
まいたけ	20 g
わかめ〈乾〉	0.5 g
ねぎ	10 g
だし汁	100 g
しょうゆ	2 g

作り方

- しめじ、まいたけは石づきを切り落としほぐしておく。
- ねぎは斜め薄切りにする。
- 分量のだし汁に1、2を入れ、煮立たせる。
- わかめとしょうゆを入れて完成。