

ナンプラーなしで作れる 簡単ガパオライス



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

「めぐみ鶏生つくね」には下味がついているので、少ない調味料でも味が決まります。甘じょっぱい味つけで、お子様も喜ぶこと間違いなし! パジルを加えれば大人向けに。

材料(3人分)

温かいご飯	2合分	オイスターソース
めぐみ鶏生つくね	250g	大さじ1と1/2
ピーマン	2個	みりん
パプリカ(赤)	1/2個	大さじ1
にんにく	1片	卵
		3個
		油
		適量

- 1 ピーマン、パプリカは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 2 目玉焼きを3個焼く。
- 3 フライパンに油をひき、にんにくを炒める。
香りが立ったら、生つくねを入れて大きく崩しながらしっかりと炒める。
- 4 ピーマンとパプリカを加えて軽く炒めたら、オイスターソースとみりんを入れて混ぜながら煮詰める。
- 5 皿にご飯を盛り、4をかけて2をのせる。