

しよつつるで和風に！

さば缶ガパオライス



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 588kcal 食塩相当量 2.1g
たんぱく質 25.9g 食物繊維 3.7g

～バランスランチシリーズ～

【材料(2人分)】

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



	* ごはん	300g
	* さば水煮缶	1缶(190g)
	* 玉ねぎ	1個
	* ピーマン	2個
	* 大葉	3枚
	* サラダ油	小さじ2
A	* おろしにんにく	小さじ1/2
	* おろししょうが	小さじ1/2
B	* しよつつる	小さじ1
	* しょうゆ	小さじ1
	* 砂糖	小さじ1
C	* 卵	2個
	* サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎとピーマンを小さめの角切りにします。
- ② 大葉は千切りにし、さば缶は身と汁を分けておきます。
- ③ フライパンに油をひき、Aを入れて弱火で香りを立たせます。①とさば缶の身を加熱したら中火にし、さばがそぼろ状になるように崩しながら炒めます。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、さば缶の汁とBを入れて汁気を飛ばすように炒めます。
- ⑤ 別のフライパンにCの油をひいて弱～中火で熱し、白身がカリッとなるように目玉焼きを作ります。
- ⑥ 皿にごはんと④を盛り、その上に目玉焼きと大葉を乗せたら完成です。

今回使用した商品です！



 **cookpad** 

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

ガパオライスは本場(タイ)ではバジルやナンプラーを使用しますが、大葉としよつつるで和風にしました。しよつつるがない場合は鶏がらスープの素小さじ2/3で代用可能です。炒めるときにお好みで唐辛子を加えると味が引き締まり大人な味になりますよ♪

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士