

# ガパオライス



## 材料/1人分

ごはん	260 g
ふぐ	100 g
◎塩麴	5 g
◎醤油	7.5 g
◎みりん	7.5 g
◎酒	7.5 g
◎砂糖	4.5 g
◎バジル	2 g
ピーマン	15 g
パプリカ(黄)	15 g
卵	50 g
油	2 g
トマト	30 g
レタス	10 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③ピーマン、パプリカを1cmの角切りにする。
- ④②で蒸したふぐをフードプロセッサーで細かくし、火にかける。
- ⑤調味料を入れて、かき混ぜながら炒める。
- ⑥水分が少なくなってきたらピーマン、パプリカを加えて炒め完全に水分を飛ばす。
- ⑦目玉焼きを作り、ごはん、そばろ、目玉焼きの順に盛り付ける。
- ⑧トマトをくし形切りで8等分に切り、レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑨トマト、レタスをガパオライスに盛り付ける。

## 栄養価

エネルギー	684 kcal
たんぱく質	: 33.1 g
脂質	: 8.5 g
炭水化物	: 109.9 g
食塩	: 1.5 g

## ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓バジルを大き目に入れて香りよく作っても美味しく食べられます。