



食卓

に

野菜

を!

おいしさ広がる野菜

レシピ



Vol.36

作り方
YouTube
動画はこちら



夏野菜たっぷり和風ガパオライス

材料 (1人分)

- ひき肉100 g
- ズッキーニ1/2本
- 玉ねぎ1/4個
- パプリカ1/4個
- 大葉4枚
- ごま油適量
- 卵1個
- 白米適量

調味料

- オイスターソース★.....大さじ1/2
- 料理酒★.....大さじ1/2
- 砂糖★小さじ1
- 醤油★小さじ1

作り方

- 1 ズッキーニは材料の半分を1.5cm幅輪切り、残りを1cmの角切りにする
- 2 玉ねぎ、パプリカも1cmの角切りにする
- 3 全ての調味料★を混ぜ合わせておく
- 4 フライパンに油をひき輪切りにしたズッキーニを素焼きにする
- 5 卵を割り入れ目玉焼きを作っておく
- 6 そのままのフライパンでひき肉、角切りにしたズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを炒め全体に火が通ったら合わせておいた調味料を加えて煮からめる。火を止めて大葉をちぎり入れひと混ぜする
- 7 器にごはんを盛り、6と目玉焼き、素焼きしたズッキーニをのせる