

サバ缶で簡単！ガパオライス定食



さばには必須脂肪酸のEPA・DHAが豊富。
善玉コレステロールを増やす働きがあります。

キウイには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれて
います。肌のシミや荒れに効果があります。

1食分の栄養素

エネルギー	598kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	18.7g
食塩	2.4g

V：野菜135g

O：脂質エネルギー比28%

S：食塩2.4g

材料（1人前）

《さば缶ガパオライス》

さば缶 60g	玉ねぎ 40g
パプリカ 20g	ピーマン 15g
しめじ 10g	おろしにんにく 少々
オイスターソース5g	濃口しょうゆ 3g
ナンプラー 3g	砂糖 3g
サラダ油 3g	白こしょう 少々

米飯 150g	卵 50g 1個
	バジル 適量

《キウイキャロットサラダ》

キウイ 1/2個
人参 50g
プレーンヨーグルト 大さじ1+1/2
オリーブオイル 小さじ1/2
酢 小さじ1/2
こしょう 少々
塩 少々

《さば缶ガパオライス》

- ① フライパンでサラダ油を熱して目玉焼きを焼き、取り出しておく。
- ② ①のフライパンにおろしにんにく、玉ねぎを加え中火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマン、パプリカ、軽く水気を切った鯖缶を加えてほぐしながら炒めて、調味料で味付けをする。
- ④ 水分が少なくなるまで炒めたら、ちぎったバジルを加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 器に盛ったご飯に盛り付け目玉焼きをのせる。

《キウイキャロットサラダ》

- ① 人参は千切りスライサーで千切りにし、キウイは食べやすい大きさにカットする。
- ② ヨーグルトと調味料を全てボウルに入れて混ぜ合わせ、人参とキウイを和える。