

特別コラボ版

かんたん！減塩レシピ

ガパオ風温麺



調理時間

約 15 分

【1人分の栄養価】

エネルギー 554kcal

たんぱく質 28.5g

塩分 1.8g

野菜 73g

【材料（4人分）】

温麺	3 束	サラダ油	大さじ1・1/3
鶏ひき肉	280g	A {	大さじ1・1/3
卵	4 個		
玉ねぎ	1/2 個	焼肉のたれ（中辛）	大さじ 4
赤パプリカ	1/2 個		
ピーマン	2 個		
にんにく	1 かけ		

白石温麺応援団×白石市減塩プロジェクトがコラボした特別版です

【作り方】

- ①玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンを粗みじん切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きをつくる。
- ③②の目玉焼きを取り出したフライパンに鶏ひき肉と、①の野菜、A を入れ炒める。
- ④温麺は表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗い、水気をよく切る。
- ⑤器に温麺を盛り、③と目玉焼きを盛る。

【レシピのポイント】

焼肉のたれで手軽ガパオ風に♪
ピーマンやパプリカには豊富なビタミン C が含まれています。