

ガパオライス

サラダチキンとさつまいものサラダと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

野菜をたくさん使って減塩



1人分あたり

【エネルギー】	494 kcal
【たんぱく質】	22.4 g
【脂質】	17.4 g
【食塩相当量】	1.6 g
【野菜重量】	53 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

ごはん	・・・ 300g
ガパオ(レトルト)	・・・ 1袋(130g)
卵	・・・ 2個(100g)
ミックスベジタブル	・・・ 105g

(ミックスベジタブル・オーガニック4色の彩りベジタブルを使用)

作り方

- ① 耐熱容器にガパオ、ミックスベジタブルを入れ、ラップをして電子レンジ600wで1分10秒加熱する
- ② 深さのある小さめの耐熱容器に卵を割り入れ、黄身の部分に爪楊枝で数箇所穴を開ける。水を卵1個につき大さじ1/2程度入れ、電子レンジ200wで2分加熱する(1個ずつ作る)
- ③ お皿に温めておいたご飯、①、②を盛り付ける