

調理時間

約 15 分

# ● えびカツ 簡単ガパオライス



アレルギー物質を含む食品

焼き肉のたれ ……小麦
卵 ……………卵
えびカツ ……小麦・乳成分・えび

☐ 509kcal ☐ 28.3g 脂 29.6g ☐ 34.2g ☐ 2.6g

## 簡単ガパオライス

- ① 玉葱、パプリカは角切り。
- ② フライパンに **A** の油を熱してひき肉、①を炒める。
- ③ 火が通ったら焼き肉のたれを加えて更に炒め、乾燥バジル（お好みで加減）を加えて混ぜ、温かいご飯にのせる。
- ④ ③のフライパンの汚れを拭き取り、**B**の油を足して目玉焼きを作り、③にのせる。

材料	2人用	3人用	4人用
鶏ひき肉	150g	220g	300g
玉葱（皮むき）	小2/3コ	小1コ	小1 1/3コ
パプリカ（赤）	2/3コ	1コ	1コ
<b>A</b> 油	大1/2	大2/3	大1
焼き肉のたれ	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋
乾燥バジル	1/2袋	2/3袋	1袋
卵	2コ	3コ	4コ
<b>B</b> 油	小1	大1/2	小2

## えびカツ

- ① えびカツは凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱（目安として2パック約2分50秒）。
- ② ①を盛り、ちぎったグリーンリーフ、ケチャップを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
えびカツ（80g） （油調済）（冷凍）	2パック	3パック	4パック
トマトケチャップ	適量	適量	適量
グリーンリーフ 又葉野菜	適量	適量	適量