

## 塩麴ガパオライス



### 材料（4人分）

- ・ 鶏むね肉 1枚
- ・ 塩麴 大さじ1
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ ピーマン 1/2個
- ・ パプリカ 1/3個
- ・ にんにく 1/2片
- 砂糖 小さじ1
- 酒 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- ナンプラー 大さじ1
- ・ レモン汁 小さじ1/2
- ・ 卵 4個
- ・ 油 大さじ1
- ・ レタス お好みで

### 作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、粗みじん切りにする。塩麴を加えて少しこねる。
2. たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
3. フライパンを中火に熱し、油を加え目玉焼きをつくる。お皿に取り出す。
4. 目玉焼きを焼いたフライパンでにんにく（みじん切り）を炒める。
5. 4に鶏むね肉を加え肉の色が少し変わるまで炒める。
6. たまねぎを炒め香りがしてきたらピーマン、パプリカを加えて炒める。
7. ●の調味料を加え汁気をとばすように5分ほど中火で炒める。
8. レモン汁を加えて味を整える。
9. お皿にご飯を盛り、8を盛り付ける。目玉焼きを盛りつける。

### ポイント&その他

- ・ 塩麴で鶏むね肉が柔らかくなります！
- ・ 塩の代わりに塩麴を使用することでうま味やコクがアップ！

【名古屋学芸大学管理栄養学科 豊田 望乃さん レシピ監修】