



<材料> 子ども 4人分

ごはん	適量
鶏ひき肉	140g
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
にんにく	少々
油	適量
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2

A

(作り方)

- ① にんにくは、みじん切りにする。
玉ねぎとパプリカは、1cm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒める。
香りが出たら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎ、パプリカを加えて炒める。
- ④ Aで味付けをする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④を上にかける。