

# 主食



# ガパオライス



タイ料理のガパオライスを、  
食べやすくアレンジしました！  
目玉焼きをトッピングするのも  
オススメです♪



・ガパオライス ・器も食べられるサラダ  
・クイッティオスーフ ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ひき肉……………200 g</li> <li>・大豆水煮……………40 g</li> <li>・にんにく……………小1 かけ</li> <li>・しょうが……………小1 かけ</li> <li>・玉ねぎ……………100 g (1/2 個)</li> <li>・ピーマン……………40 g (中1 個)</li> <li>・赤パプリカ……………35 g (中1/4 個)</li> <li>・サラダ油……………小さじ1               <ul style="list-style-type: none"> <li>・砂糖……………小さじ1</li> <li>・みりん……………小さじ1</li> <li>・醤油……………小さじ1</li> <li>・オイスターソース…小さじ2</li> <li>・ナンプラー…小さじ1</li> <li>・豆板醤……………小さじ 1/2</li> </ul> </li> <li>・塩……………少々</li> <li>・こしょう……………少々</li> <li>・ドライバジル……………小さじ2</li> <li>・ご飯……………720 g (茶碗 4 杯分)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①大豆水煮、野菜はみじん切りにする。</li> <li>②Aの調味料を合わせておく。</li> <li>③フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。</li> <li>④香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒め合わせる。</li> <li>⑤玉ねぎが透き通ってきたら、大豆、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒め合わせて、②の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。</li> <li>⑥塩こしょうで味をととのえ、バジルを加えてひと混ぜしたら火を止める。</li> <li>⑦ご飯を皿に盛り、上から⑥をかける。</li> </ol> <p>* 鶏ひき肉で作ってもおいしいです。 * ナンプラーや豆板醤はお好みで量を調整してください。</p>

生のバジルを使うと、  
風味がアツクします♪

