

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"> ・豚ひき肉……………200 g ・大豆水煮……………40 g ・にんにく……………小1 かけ ・しょうが……………小1 かけ ・玉ねぎ……………100 g (1/2 個) ・ピーマン……………40 g (中1 個) ・赤パプリカ……………35 g (中1/4 個) ・サラダ油……………小さじ1 <li style="margin-left: 20px;">A { <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖……………小さじ1 ・みりん……………小さじ1 ・醤油……………小さじ1 ・オイスターソース…小さじ2 ・ナンプラー…小さじ1 ・豆板醤……………小さじ 1/2 ・塩……………少々 ・こしょう……………少々 ・ドライバジル……………小さじ2 ・ご飯……………720 g (茶碗 4 杯分) 	<ol style="list-style-type: none"> ①大豆水煮、野菜はみじん切りにする。 ②Aの調味料を合わせておく。 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。 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。 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。 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。 ⑦ご飯を皿に盛り、上から⑥をかける。 <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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> 生のバジルを使うと、 風味がアツします♪ </div> 