

ガパオライス



料理特徴

本格的なガパオライス、味の決め手は「ナンプラー」です。半熟の目玉焼きを乗せてお召し上がりください。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏ももひき肉	130g	卵	1個
にんにく	3g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	40g		
パプリカ(赤)	20g	ご飯	1食分
バジル	10g	<トッピング>	
サラダ油	大さじ1/2	きゅうり(薄切り)	適量
<調味液>		レモン	適量
アンチョビーナンプラー	大さじ1/2	バジル	適量
オイスターソース	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1/2		

作り方

- ①にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは角切りにし、バジルは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油・にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に鶏ももひき肉を加えて炒め、火が通ったらパプリカを加えて炒める。
- ④③に<調味液>を加え、全体が混ざったらバジルを加えて軽く炒める。
- ⑤別のフライパンにサラダ油を熱して卵を入れ、目玉焼きを作る。
- ⑥器にご飯・④・⑤・<トッピング>を盛りつけて出来上がり。