

ガパオライス



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚ひき肉	250g	卵	2個
にんにく	6g	サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	80g		
パプリカ(赤)	40g	ご飯	2食分
バジル	20g	きゅうり	1/4本
サラダ油	大さじ1		
<調味液>			
ナンプラー	大さじ1		
オイスターソース	小さじ1		
砂糖	小さじ1		

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。

作り方

- ①にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは細切りにし、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に豚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、揚げ焼きにする。
- ⑥器にご飯・薄切りにしたきゅうり・④・⑤を盛りつけて出来上がり。