

ガパオライスの具

材料（4人分）

豚ひき肉	180g
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/2コ
ピーマン	1コ
パプリカ(赤)	1/3コ
油	適量
トウバンジャン	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
ナンプラー	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 2
塩・こしょう	少々
バジル(乾燥)	ひとつまみ*

ひとつまみ*生の葉を使用する場合は、3枚



作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ピーマン・パプリカは、粗みじん切りにする。*生のバジルは小さくちぎる。
- ②フライパンに、油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、肉を入れて炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒める
- ④ピーマン・パプリカ・バジルを入れて炒める。

• — • Memo • — • • — • • — • • — • • — • • — • • — •

ガパオライスは、タイ料理です。ごはんの上に、具と目玉焼きを乗せて食べます。