






お家でタイ料理

ガパオライス

【材 料】4人分

卵	4個	
鶏ひき肉	150g	
サラダ油	小さじ2	
ごま油	小さじ1と1/2	
おろしにんにく	小さじ1	
玉ねぎ	小1個	粗みじん切り
しめじ	1/2袋	
赤ピーマン	1/2個	粗みじん切り
ピーマン	1個	粗みじん切り
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ1	
みりん	小さじ1と1/2	
オイスターソース	小さじ1	
ナンプラー	小さじ1	
こしょう	少々	
バジル粉	少々 (お家があれば)	

【作り方】

下準備

赤ピーマンとピーマンは粗みじん切りにする前にそれぞれ縦半分に切って軽くラップに包みチン！する

(500Wで赤ピーマン1分、ピーマン30秒)

- ①サラダ油+ごま油でおろしにんにく、玉ねぎを炒める
- ②玉ねぎが透き通ったら、鶏ひき肉に酒を振りながらよく炒める
- ③しめじを加えてさらに炒め調味する
- ④赤ピーマンとピーマンを加え仕上げる
- ⑤目玉焼きを作って盛り付けたら出来上がり

★ひとこと★

- ピーマンは先に加熱しておくとも色持ちがよく仕上がりがきれいです
- 学校では目玉焼きを出すことができないのでご家庭ではぜひ本格的に！

