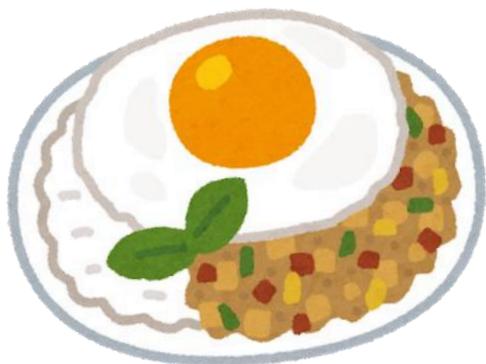


ガパオライス



タイ料理のガパオ!
ガパオとは…
ホーリーバジルというハーブの名前だそう!!

材料 (2人分)

御飯……………300 g
温泉卵……………2個
鶏ミンチ……………100 g
ニンニク……………少々
塩コショウ……………適量
パプリカ……………40 g
玉ねぎ……………50 g

★ 乾燥バジル……………少々
★ 一味……………少々
★ オイスター……………16 g
★ 濃口醤油……………8 g
★ ウスター……………20 g
乾燥パセリ……………適量

作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチとにんにくを炒める。肉の色が変わったら①を加えさらに炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら★を加え炒める。
- ④ お皿にご飯を盛り付け、③を御飯の上からかける。
- ⑤ 温泉卵を乗せ、パセリを振ったら完成。

温泉卵から目玉焼きに変えても美味しいですよ!

