



本場タイの味を目指します

ガパオライス

外国料理
紹介

分量
子ども4人分

材料

米	1合半	鶏ひき肉	140g	にんにく	ひとかけ
玉葱	小1個	ピーマン	1個	赤ピーマン	1/2個
ナンプラー	小さじ1/2	しょうゆ	少々		
オスターソース	小さじ1	料理酒	小さじ1	砂糖	大さじ1
バジル	適量	卵	1個	サラダ油	小さじ1

作り方

- ① バジル以外の野菜をみじん切りにする。
 - ② にんにくと鶏ひき肉を炒め、玉葱、ピーマンの順で加え、調味料で味を調える。
 - ③ 最後にバジルを加え、さっと火を通す。
 - ④ ごはんに③をかけ、炒り卵を添える。
- ※卵は1人1個使用して目玉焼きにすると、より本場のガパオライスに近くなります。
- ※ナンプラーがなければしょうゆでも可。

