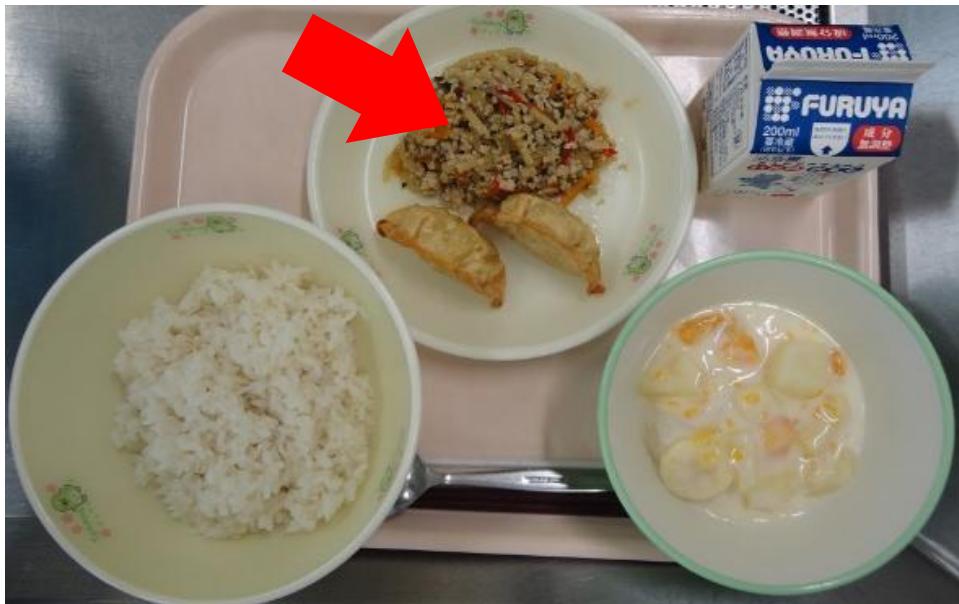




ガパオライスの具



材料（4人分）

- | | | | |
|----------|------|-----------|------|
| ・鶏ひき肉 | 150g | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | *砂糖 | 小さじ1 |
| ・たけのこ | 25g | *酒 | 小さじ1 |
| ・なす | 1/2個 | *しょうゆ | 小さじ2 |
| ・赤パプリカ | 1/3個 | *オイスターソース | 小さじ1 |
| ・しょうがおろし | 3g | *ナンプラー | 小さじ1 |
| ・にんにくおろし | 3g | ・乾燥バジル | 少々 |
| | | ・一味唐辛子 | 少々 |

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、たけのこ、パプリカは千切り、なすは薄いいちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて火にかける。
- ③鶏ひき肉を加えて炒め、そぼろにする。
- ④玉ねぎ、たけのこ、なす、パプリカを入れ、炒める。
- ⑤野菜に火が入ったら、*の調味料をすべて入れる。
- ⑥強火にして混ぜながら、水気をとばす。
- ⑦乾燥バジル、一味唐辛子を入れて完成。

パプリカ 1/3 をピーマン1個にしたりして、野菜を変えてもおいしくできます。ごはんにかけて、さらに目玉焼きをのせると、より本格的になるので、おすすめです。

