

ガパオライス

【1人分栄養素】

エネルギー：470kcal

たんぱく質：22.5g、脂質：17.9g

食塩相当量：3.1g



Thailand

材料（2人前）

豚ひき肉…200g

赤パプリカ…1/2個

ピーマン…2個

玉ねぎ…1/4個

ニンニク…1片

豆板醤…小さじ1

【調味料A】

ナンプラー…小さじ2

オイスターソース…小さじ2

酒…大さじ1

砂糖…小さじ1

サラダ油…適量

卵…2個

バジル…適量

ご飯…お好み

作り方

①赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎは1.5cm角に切る。

②フライパンにサラダ油をひき、目玉焼きを作り、取り出す。

③みじん切りにしたニンニクと豆板醤を炒める。香りがたったら豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、①の野菜を加える。

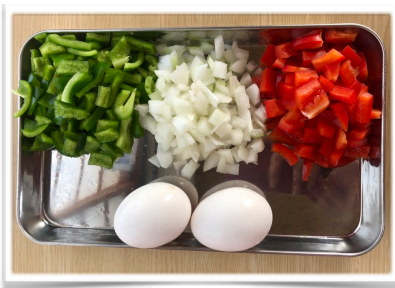
④火が通ってきたら【調味料A】を加え汁気が落ち着くまで炒める。ちぎったバジルを加えて軽く炒める。

⑤ご飯と盛り付けて、目玉焼き、飾りのバジルをのせたら完成。

夏バテにも効果的な豚肉と夏野菜を使ったガパオライス。野菜をしっかり食べられるうえにたんぱく質も摂取できる、栄養バランスのよいメニューです。

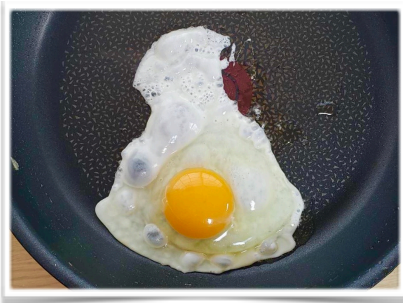


料理の ポイント



②目玉焼きの黄身は、半熟ぐらいが良いです。食べる時に黄身が具材と絡まり美味しくいただけます。白身が固まってきたら鍋から取り出してください。

①赤パプリカ、ピーマン、玉ねぎは、このレシピでは角切りにしています。赤パプリカ、ピーマンは長さを揃えて細切り、玉ねぎは縦にスライスに切っても大丈夫です。



③タイのガパオライスのひき肉は、豚肉・鶏肉のどちらもあります。お好みのお肉をお選びください。辛いのが苦手な方は、豆板醤を抜いてください



④【調味料A】で使用するナンプラー、オイスターソースは、特有の風味をもちガパオライスの味の決め手です。ご家庭にない場合はどちらか片方でも大丈夫。その場合のナンプラーまたはオイスターソースの量は、塩加減を味見しながら調節してください。

バジルは弱火にしてから加え、さっと軽く炒めます。



できあがり！