



# ガパオライス

材料(2~3人分)

豚ひき肉(鶏ひき肉) --- 200g  
ピーマン --- 1/2個  
パプリカ(赤)(黄) --- 各1/4個  
ニンニク --- 1片  
しょうが --- お好みで  
ナンプラー --- 大さじ1  
オイスターソース --- 大さじ1

パームシュガー --- 小さじ1  
料理酒 --- 大さじ1  
バジル(生) --- 5枚  
卵 --- 2~3個  
ごはん(あればタイ米) --- お好みで  
油 --- 適量

- ① ニンニク、しょうがをみじん切りにする。ピーマン、パプリカはさいの目に切る。
- ② フライパンに油をひき、ニンニクとしょうがを炒める。そこにひき肉を加え、さらに中火で炒める。
- ③ ひき肉に火が通ってきたら、料理酒、ピーマン、パプリカを加え、さらに中火でさっと炒める。
- ④ 炒めたら、ナンプラー、オイスターソース、パームシュガーを加える。水分が減ってきたらバジル4枚を半分にちぎって加え、さっと炒める。
- ⑤ 別のフライパンで目玉焼きを作る。
- ⑥ 皿にごはんと④の具をよそい、目玉焼きをのせる。バジルを飾って出来上がり。

**ポイント** ひき肉は、鶏ひき肉でも豚ひき肉でも美味しく作れます。