

# ガパオライス



## 材料【4～5人分】

|            |        |          |      |     |
|------------|--------|----------|------|-----|
| 豚ひき肉       | 200 g  | サラダ油     | 適量   | } A |
| 玉ねぎ        | 中 1個   | 塩        | 少々   |     |
| 人参         | 中 1/2本 | こしょう     | 少々   |     |
| パプリカ (赤・黄) | 各 1/2個 | 濃口醤油     | 大さじ1 |     |
| たけのこ (水煮)  | 50 g   | ナンプラー    | 大さじ1 |     |
|            |        | 砂糖       | 大さじ1 |     |
| ごはん        | 適量     | オイスターソース | 大さじ1 |     |
|            |        | おろしにんにく  | 適量   |     |
|            |        | バジル粉末    | 適量   |     |

## ～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、人参、パプリカはみじん切りにしておく。
- ② たけのこはさっと洗い、小さめの角切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろしにんにくを炒める。
- ④ たまねぎ、人参、パプリカ、たけのこの順に加えさらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら調味料Aを加え炒め、最後にバジル粉末を入れ仕上げる。
- ⑥ ⑤をごはんの上に盛りつける。



ガパオライスは、豚ひき肉をパプリカ、玉ねぎなどと一緒に炒め、ナンプラーやバジルで味付けしたタイ料理のひとつです。「ガパオ」はバジルのことを言います。鶏ひき肉やピーマンを使っても良いでしょう。