

おすすめレシピ



●ガパオ炒め

「ガパオライス」とはタイで国民食と言えるぐらい人気のメニューです。

「ガパオ」とはバジルの一種で炒め物にバジルを加えて味を整えます。

具材は豚ひき肉と赤パプリカがよく使われます。パプリカの赤とピーマンやバジルの緑、目玉焼きを乗せると黄色と彩りもよく食欲をそそるメニューです。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料 名	ぶん 分 量	き 切 り 方 など
ぶたにく	豚肉ミンチ	100g	
たま	玉ねぎ	150g (小1個)	あら 粗みじん切り
にんじん	人参	20g (小1/3本)	あら 粗みじん切り
ピーマン		40g (2個)	あら 粗みじん切り
あか	赤パプリカ	20g (1/8個)	あら 粗みじん切り
にんにく・しょうが	生姜	各5g (1かけ)	みじん 切り
バジル		適量	
カレー粉		適量	
きとう	砂糖	小さじ2	
うすくち	淡口しょうゆ	小さじ2.5	
ごま油		小さじ1	



- 1 材料をそれぞれの大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油をひいて、生姜とにんにくのみじん切りを中火で炒める。
にんにくの香りがでてきたら、豚肉のミンチを入れて色がかわるまで炒める。
- 3 人参、玉ねぎを5分程度炒めて、ピーマンと赤パプリカを入れてさらに5分程度炒める。
- 4 3の中にバジルとカレー粉を入れ、弱火にし砂糖と淡口しょうゆで味を付けたら
出来上がり。

ごはんの上にガパオ炒めを乗せて、目玉焼きを上に乗せると『ガパオライス』で食べて頂けます。

