



# おすすめ レシピ

世界の料理を  
食べてみよう♪  
タイ料理です☆

## \* ガパオライス \*

【材 料】※約4人分です

- 鶏挽肉 (400g)
- 玉葱 (1/2個)
- 青ピーマン (3個)
- 赤ピーマン (1/4個)
- サラダ油 (少々)
- にんにくチューブ (2cm)
- 生姜チューブ (1cm)
- 卵 (4個)
- オイスターソース (大さじ2)
- 醤油 (大さじ2)
- 砂糖 (小さじ1)
- 塩 (少々)
- 鶏ガラスープの素 (小さじ1)
- 乾燥バジル (お好みで)

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りに、ピーマン・赤ピーマンを1cm角に切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにくと生姜、鶏挽肉を入れて炒める。
- ③ ②に玉葱を入れ炒め、玉葱がしんなりしてきたら赤ピーマン、青ピーマンを入れさっと炒める。
- ④ ○の調味料を入れる。
- ⑤ バジルをふりかける。(小さい子供用は少量で少し香りがつく程度で)
- ⑥ 目玉焼きを作る。
- ⑦ ご飯の上にお肉をかけ、その上に目玉焼きをのせれば完成！

