

～お家にある調味料で作るお手軽ガパオライス～



鶏肉と卵でタンパク質、
パプリカで抗酸化ビタミン
が摂れます♪

☆材料(2 人分)

ごはん：400 g (どんぶり 2 杯) 鶏ひき肉：150 g 赤パプリカ：1/2 個

バジル：2 枝(20 g)⇒無しでも大丈夫♪ 卵：2 個 サラダ油：大さじ 1 と 1/2

☆調味料A

おろしにんにく：小さじ 1/3 酒：大さじ 1 砂糖：小さじ 1 醤油：小さじ 1/2

オイスターソース：大さじ 1

とろけるチーズを
のせても美味しいですよ♪

☆作り方

①赤パプリカはへたと種を取り除き、1 cm角に切る。バジルは飾り用に先端を 2 つ摘み、1 cm幅に切る。

②フライパンにサラダ油 2/3 量(大さじ 1)を入れて熱し、鶏ひき肉を入れてほぐしながら色が変わるまで中火で炒める。赤パプリカを加えてしんなりとするまで炒め、調味料Aを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。火を止めて刻んだバジルを加えてさっと混ぜる。

③器にごはん半量、②を半量盛る。同様に計 2 個作る。

④キッチンペーパーで汚れをふきとり、残りのサラダ油(大さじ 1/2)を入れて熱し、卵を割り入れて好みの固さになるまで中火で熱する(目玉焼き)。

⑤③に目玉焼き、飾り用のバジルを等分にのせて出来上がり♪