

カフェで人気のタイ風肉みそごはん

ガパオライス

Recipes for everyone!



栄養成分値/1人分



エネルギー

625 kcal



塩分

4.2 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		30.2 g
脂質		23.9 g
炭水化物	糖質	63.7 g
	食物繊維	2.1 g
カルシウム		62 mg



材料 (2人分)

鶏ひき肉 (もも)	200g
パプリカ (赤)	小1個
たまねぎ (粗いみじん切り)	1/4個分
温かいごはん	300g
にんにく (みじん切り)	1かけ分
赤唐辛子 (小口切り)	1本分
サラダ油	大さじ1
〔A〕 ナンプラー	大さじ1と1/2
〔A〕 酒	大さじ1
〔A〕 砂糖	小さじ1
〔A〕 しょうゆ	小さじ1
〔A〕 オイスターソース	小さじ1
卵	2個
バジルの葉 (あれば)	2~4枚



作り方

- 1 パプリカは1cm角に切る。
- 2 フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが出てきたら、たまねぎ、パプリカを加えて炒め、ややしんなりしてきたら、ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを順に加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。
- 3 器にごはんとともに2を盛り、目玉焼きを作ったのせる。あればバジルの葉を飾る。