



## 7/11 (水) 簡単! うまい! ガパオライス (ロク ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

鶏ひき肉：200g  
 赤・黄パプリカ：各30g  
 たまねぎ：30g  
 にんにく：1かけ  
 生姜：1かけ

輪切り唐辛子：少々

{ バジル(生)：40g  
 { サラダ油：大さじ3

{ たまご：2個  
 { サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

A { チョーコー鶏コク料理だし：大さじ2  
 { オイスターソース：小さじ2  
 { ナンプラー：小さじ2  
 { 砂糖：小さじ1

ごはん：2膳分

(飾り)

バジル(生)：適量

- ① パプリカとたまねぎは角切りにして、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② バジルは裂いておく。フライパンにサラダ油大さじ3を熱して、バジルを加えて揚げる。ある程度カリッとなったら皿に取り出す。サラダ油は残しておく。
- ③ 別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱して、たまごを割り入れ、半熟の目玉焼きを作る。
- ④ ②のフライパンに残ったサラダ油で、輪切り唐辛子と①のにんにく・生姜・たまねぎを加えて炒め、香りが出たら鶏ひき肉を入れて、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ボウルに A を混ぜ合わせておく。④のフライパンに A を加えて軽く煮詰め、最後に①のパプリカと②の揚げたバジルを加えてかき混ぜる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤と③の目玉焼きをのせて、バジルを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。