ガパオライス

【 材 料 】４人分

・とりひき肉	３００ｇ	・ごま油	大さじ１	
・おろしにんにく	小さじ１	・オイスターソース	大さじ２	★
・玉ねぎ	小１コ	・しょうゆ	小さじ２	★
・にんじん	１/３本	・みりん	小さじ１	★
・しめじ	１/２袋	・酒	小さじ１	★
・ピーマン	２コ	・ナンプラー	小さじ１	★
・赤ピーマン	１/４コ	・こしょう	少々	
		・ドライバジル	小さじ１/２	

【 作 り 方 】

① 玉ねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・赤ピーマンをみじん切りにする。
② ★の調味料を合わせておく。
③ 鍋にごま油とおろしにんにくを熱し、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
④ ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・しめじの順に加え、炒める。
⑤ 火が通ったら★を加えて全体を混ぜ、ピーマン・赤ピーマンを加えてさらに炒める。
⑥ 汁気が少しなくなったら、好みでこしょうを加え、ドライバジルを加えて混ぜる。
⑦ ごはんにかけて、出来上がり！

本場のタイでは、ごはんにガパオと目玉焼きをのせて食べるそうです。
おいしそう！！