

# ガパオライス



食品名	分量(5人分)	切り方	作り方
水	450g		①米を炊く。 ②油でにんにくを炒め、香りが出たらひき肉を炒める。 ③ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、赤ピーマンを入れ、 <b>A</b> で調味する。 ④汁気がなくなるまで炒め、いんげんを入れる。 ⑤バジルを入れてさっと混ぜる。  ※薄口醤油をナンプラーに変えてもおいしいです☆
米	350g		
米粒麦	50g		
サラダ油	小さじ1/2		
にんにく	2.5g	みじん	
鶏ひき肉	200g		
たまねぎ	100g	5mm角	
赤ピーマン(パプリカでも可)	50g	〃	
一味唐辛子	お好みで		
オイスターソース	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
三温糖	小さじ4		
薄口醤油	小さじ1/3		
さやいんげん(下ゆでする)	25g	1cm	
バジル(生)	3.5g(適量)	2cm	