

ガパオライス



材料（4人分）		切り方	作り方
ごはん	4人分		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは炊いておく。 ・いんげんは茹でておく。 <p>① サラダ油でにんにくを炒め、香りがでたらひき肉を入れ炒める。</p> <p>② ひき肉に火が通ったら、たまねぎ・パプリカを入れ、★で調味する。</p> <p>③ 汁気がなくなるまで炒め、いんげんを入れる。</p> <p>④ バジルを入れて、さっと混ぜる。</p>
サラダ油	2g		
にんにく	2g	みじん	
鶏ひき肉	120g		
たまねぎ	80g	5mm角	
赤パプリカ	40g	5mm角	
★一味唐辛子	0.1g		
★オイスターソース	10g		
★しょうゆ	12g		
★三温糖	2g		
★ナンプラー	0.6g		
さやいんげん	12g	1cm	
バジル	3g	2cm	