

2018年10月27日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ガパオライス

<材料> 1人分

豚もも肉 40g ・鶏むね肉 40g ・赤ピーマン 35g ・黄ピーマン 35g
青ピーマン 35g ・唐辛子 0.5g ・にんにく 1g

[調味料]

顆粒中華だし 1g ・濃口醤油 小さじ1/2 ・スイートチリソース 6.5g
オイスターソース 10g ・砂糖 1g

・バジル 1.5g ・卵 50g ・油 3g ・塩・コショウ 少々

<作り方>

- ①ピーマンは、1cm角に切る。にんにくはみじん切り。赤唐辛子は種をとって5mmに切る。
- ②調味料は合わせておく。バジルはざく切りにする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、にんにく・赤唐辛子を焦げないように炒めて、ひき肉を入れて、バラバラになるように炒める。軽く塩こしょうする。
- ④③に三色のピーマンを加え炒め、熱が入ったら、②を加える。ざっと混ぜて、5分ほど加熱する。
- ⑤目玉焼きを作る。
- ⑥④を再加熱してバジルを加えて、軽く炒めたら、皿に米饭を入れ、かける。
- ⑦目玉焼きを乗せたら完成

ワンプレートにするときには、サラダを盛り合わせる。もっと辛いのが食べたい場合は、チリソースを加えてもOK

目玉焼きは、白身はカリッと、黄身は生に仕上げる。黄身を混ぜながら食べると、辛さが和らぎます。

