

ガパオライスの作り方

☆ 材料（6～8人前）

- ・豚ひき肉・・・70g×人数分
- ・バジル・・・適量
- ・パプリカ・・・2個
- ・ピーマン・・・2個
- ・玉ねぎ・・・2個
- ・卵・・・人数分
- ・お米・・・100g×人数分
- ・オイスターソース・・・適量
- ・ニンニクチューブ・・・適量
- ・塩・コショウ・・・適量
- ・サラダ油・・・適量



☆ 調理方法

1. 材料を切る

赤パプリカとピーマン、玉ねぎを細かく切る。



2. 材料を炒める

- (1) ニンニクと豚ひき肉を色が変わるまで炒める。
- (2) ①で切った材料を加えて炒める。
- (3) オイスターソースと塩、コショウを入れる。
- (4) お好みでバジルを入れる。(炒めても生でも可)



3. 目玉焼きを作る



4. 完成!!!

ご飯をどんぶりによそい、ご飯の上に②と③を盛り付ける。

