

ダイニングメニュー

大切な人と一緒に食べたい人気のタイ料理

セタガパオライス



■材料〈4人分〉

若とりミンチ……………200g
 豚ミンチ……………200g
 にんにく……………小1片
 輪切り唐がらし……………少々
 ごま油……………適量
 たまねぎ……………1個
 パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
 バジル(飾り用含む)……………約8枚

◆A「ナンプラー……………大さじ2
 しょうゆ・酒・みりん…各大さじ1
 オイスターソース…大さじ1と1/2
 砂糖……………小さじ2
 鶏がらスープの素……………小さじ1

ごはん……………茶碗4杯分
 たまご……………4個
 サラダ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎはみじん切り、パプリカ(赤・黄)はいくつか星形に抜き、残りは1cm角に切る。
- ②フライパンにごま油・みじん切りにしたにんにく・輪切り唐がらしを熱し、香りが出るまで炒める。
- ③②に①のたまねぎを入れて炒め、さらに若とりミンチ・豚ミンチを入れて炒める。
- ④③に①の1cm角に切ったパプリカを加えて炒め、Aで味をつけ、最後にバジル(飾り用は取っておく)をちぎって加えて軽く炒め、味を調える。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きをつくる。
- ⑥皿にごはんを盛り、④をかけ、①の星形のパプリカ・取っておいた飾り用のバジルを飾り、⑤のをせる。

材料のアレンジ ・ナンプラーが苦手な方は、しょうゆに代えてください。
 ・目玉焼きを温泉たまごに代えてもおいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり: 602 kcal

