



# [ガパオライス (肉野菜のバジル炒めごはん) ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/03]



## 材料：2人分

ごはん	320g (茶碗2杯)
鶏挽き肉	100g
サラダ油	小さじ1杯
にんにく	1/2片
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
バジル (生)	5枚
★ナンプラー	小さじ2杯
★オイスターソース	小さじ2杯
★砂糖	小さじ1/3杯
卵	2個
レタス	100g
トマト	1/2個

## 栄養価：1人あたり

エネルギー	509kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	12.6g
炭水化物	72.0g
塩分相当量	2.0g

ナンプラーがない場合はしょう油を代用してもokです

## 作り方：

1. にんにくはみじん切り、ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・バジルは1cmの角切りにする。★を合わせておく。  
卵はフライパンで焼いて目玉焼きを作る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて加熱し、鶏挽き肉を加えて中火で炒める。そばろ状になったらピーマン・パプリカ・玉ねぎを加えて更に炒める。
3. 2に★を入れて汁気がなくなるまで炒め、バジルを加えてサッと混ぜ合わせる。
4. 器にレタス・トマト・ごはん160gを盛り、3と目玉焼きをのせて出来上がり。



「ガパオ」とは、タイ語で「ホーリーバジル」(ハーブの一種) のことです。ホーリーバジルと肉をオイスターソース・ナンプラーと炒めた料理を「パットガパオ」といい、代表的なタイ料理の一つです。このパットガパオをご飯に添えたものが「ガパオライス」。一緒に炒める野菜は、きのこ・タケノコもよく合います。

ホーリーバジル、日本ではあまり一般的ではないため、手に入りやすいスイートバジルを代用するとよいでしょう。