

ガパオ風ライス

【 材 料 】		(4人分)
米	…	200g
豚ひき肉	…	160g
ピーマン	…	60g
玉葱	…	80g
人参	…	48g
ホールコーン	…	20g
植物油	…	4g
根生姜	…	4g
ニンニク	…	2g
塩・コショウ	…	少々
★コンソメ	…	3.2g
★醤油	…	10.4g
★砂糖	…	3.2g
★みりん	…	6.4g
★中農ソース	…	6.4g
卵	…	100g



【 作り方 】

- ① ごはんは普通に炊いておく。
- ② ピーマン、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。
- ③ フライパンに植物油とみじん切りにした生姜、ニンニクを入れ弱火にかけ香りがたったら豚挽を加え、塩・コショウをする。
- ④ 中火でほぐしながら炒め、色が変わってきたら、人参、玉葱を加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら★の調味料を加え、最後にピーマン、コーンを加える。
- ⑥ 卵は茹でて、スライスし最後に盛り付けたら出来上がり！

※ 赤パプリカや黄パプリカを使うと、さらに彩もきれいです。