

タイ 鶏ひき肉のバジルいため

※さ..... (1) (2)

ガイ パット ガパオ ラート カーオ

難易度..... ★

必要な
タイ食材



・オイスターソース
・ナムプラー
→ p.95

こわやかな香りのピリ辛味の日本でもタイでも人気！
目玉焼きをくずしてごはんと一緒にひき肉をのせながら食べます。

材料：1皿分

鶏ひき肉(あらびき)・・・80g
バジルの葉・・・3～4枚
赤ピーマン・・・15g
ピーマン・・・15g
玉ねぎ・・・30g
にんにく・・・1かけ
赤とうがらし(乾燥)の小口切り・・・小さじ½～1
水・・・大さじ1

A ナムプラー・・・小さじ1
オイスターソース・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ½
しょうゆ・・・小さじ½

卵・・・1個
サラダ油・・・大さじ3
ごはん・・・茶わん1杯分
バジル(仕上げ用)・・・適量

作り方

- 1 バジルはざく切りにする。赤ピーマン、ピーマンは縦に1cm幅に切り、玉ねぎは1cm厚さのくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 Aはまぜ合わせておく(1)。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を弱火で熱し、にんにく、赤とうがらしをいためて香りを出す。ひき肉、水を加えて中火にし、ほぐしながら肉の色が変わるまでいためる(2)。
- 4 2を加えてからめ、2色のピーマン、玉ねぎを加えていため合わせる。バジルを加えてさっとまぜ(3)、火を止める。
- 5 別のフライパンに残りのサラダ油をよく熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る(p.77)。
- 6 器にごはん、4を盛り(4)、目玉焼きをのせ、バジルを添える。



食材 memo.

バジル



本来はガパオというタイのホーリーバジル(p.94)で作りますが、手に入りにくいので、ここでは写真のイタリアンバジルを使います。

