

タイ 鶏ひき肉のバジルいため

※さ……………

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ほから食べます。

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

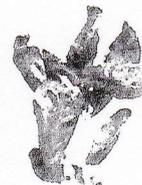
作り方

- 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。

