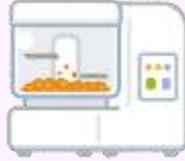


# ガパオライス の作り方



1. ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎは粗みじんにする。



2. 目玉焼きを焼いておく。

3. フライパンにゴマ油を引いて玉ねぎを透き通るまで炒めたらひき肉を加えほぐしながら炒める。



4. しめじを加えて炒め合わせ調味料を入れて混ぜ炒める。



5. 水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付ける。



6. ご飯の上に5をかけ

目玉焼きを乗せたら完成♪



～材料～ (大人2人分)

●合挽肉…100g

●ピーマン…20g

●赤パプリカ…30g

●玉ねぎ…20g

●人参…20g

●卵…2個

○ゴマ油…大さじ1

(調味料)

○おろしにんにく…小さじ1

○オイスターソース…大さじ1

○醤油…大さじ1

○みりん…大さじ1

○砂糖…大さじ1/2

●片栗粉…大さじ1

●水…大さじ2

**Point!** 玉ねぎは十分火が通るまで炒めると辛みがぬけ甘みがでます。目玉焼きはお好みの焼き加減で仕上げてください★