

## ニラで簡単ガパオライス

### 材料 (2人分)

鶏ひき肉 150g  
玉ねぎ 1/4 玉  
パプリカまたはにんじん 1/2 個  
にんにく 1 片  
しょうが 1 片  
バジルまたはニラお好みの量  
サラダ油 小さじ 1  
塩こしょう 少々

### ■ 合わせ調味料

しょうゆ 小さじ 1  
オイスターソース 大さじ 1  
ナンプラー 大さじ 1  
砂糖 小さじ 1  
酒 大さじ 1



### 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、にんにく、しょうがをみじん切りにします。(今回はパプリカが無かったのでにんじんにしました♪)
- 2 フライパンに目玉焼きを焼いておく。
- 3 熱したフライパンに、サラダ油を入れ、にんにくとしょうがを炒める。
- 4 鶏ひき肉をいれて火がある程度通ったら、野菜をいれ炒める。
- 5 弱火にし合わせ調味料を回しいれ、全体によく絡め少し具材に、味が染みるまで中火に戻し、いため塩こしょうで味を整える。
- 6 バジルをちぎって、混ぜ合わせ、火を止める。皿に米を盛って目玉焼きを乗せたら完成です！
- 7 ニラの場合、6 でさっと炒め火を止めて下さい(ちなみに今回はニラで代用しました)
- 8 【ランキング TOP5 位ありがとうございます！m(\*\_\*)m これからも頑張っていきます。】

### コツ・ポイント

- ★鶏ひき肉に少し焦げ目をつけるように、あまり動かさずに火をかけてください
- ★調味料もよくしみこませ、水気は飛ばしてください♪