

Let`s challenge タイ料理



タイ料理の定番ガパオライスをおうちで手軽に☆
タイの屋台では日本人も朝から食べてるよ♪
挽肉とナンプラーとバジルがあれば本格タイ料理が
あつという間に出来ちゃいます(≡>.<≡)。♡♡

🕒調理時間目安:10分

■材料2人分

挽肉(鶏か豚)	200g
玉ねぎ	1/2個
バジル	10枚
にんにく	1~3個
卵	2個
ナンプラー	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
唐辛子	お好み

写真1



タイの屋台では
コンコンコンコン
良い音を出して
こんな風に作ってます♪

■作り方

- 1 玉ねぎは半月切り、にんにくをすりばちの中に入れすりこぎで叩いて潰しそこに唐辛子を入れ一緒に叩いて潰す(上の写真1)。
(にんにくと唐辛子は好みで量を調整)
- 2 フライパンに油を引いて①の材料を軽く炒め、挽肉(鶏か豚)も加えてよく炒める。
- 3 ナンプラー・オイスターソース・砂糖を加えて混ぜ、バジルを加えて軽く炒めたら火を止めてご飯に添え、同じフライパンに卵を入れ、目玉焼きを焼き、上からのせて完成。

☑ポイント

にんにくと唐辛子はみじん切りではなく叩いて潰すのが本場のやり方
すり鉢とすりこぎが無い時はまな板の上で何かで潰して叩くと良いですよ

あとは、バジルは炒め過ぎない方が香りが立って美味しいです♡