



きのこもおいしいガパオライス

タイ料理の定番ガパオライス。きのこを入れておいしくヘルシーに仕上げました。タイ風ハーブ&ココナッツミックスを入れるとタイの風味がグンと上がりおすすめです！



●材料 (3~4皿分)

- 鶏モモ肉…1枚 パプリカ(赤・黄)…それぞれ1/4個
- ピーマン…2個 きのこ(しめじ、エリンギなど)…1パック
- ★バジル(乾燥タイプ)…大さじ1
- ★ナンプラー…大さじ1
- ★オイスターソース…大さじ1
- ★酒…大さじ1
- ★砂糖…小さじ1 (できれば黒砂糖)



- 食用油…大さじ1
- タイ風ハーブ&ココナッツミックス…小さじ2
- ごはん…適量
- 卵…3~4個(皿数分)
- (あれば)生バジル、フライドオニオン…適量



<https://tabi-spice.com>

- ① 鶏肉(皮は取り除く)、パプリカ、ピーマンを1.5cm角くらい、きのこもパプリカと同じくらいの大きさになるようにざく切りにします。
- ② 深めのフライパンに油を入れ、鶏肉とタイ風ハーブ&ココナッツミックスの半分を入れ、炒めます。鶏の水分が出なくなってきたらきのこを加え、さらに炒めます。
- ③ パプリカ・ピーマンと★印の調味料を入れ、全体を混ぜながら加熱します。
- ④ 汁気が程よく落ち着いたら火を止めます。
- ⑤ 卵を半熟の目玉焼きにします。
- ⑥ ご飯を皿に盛りつけて④のガパオをかけ、その上に目玉焼きをのせます。
- ⑦ あれば、生バジルやフライドオニオンをトッピングしてできあがり。



☆ご飯にタイ風ハーブ&ココナッツミックスをまぶすと、香りのいいタイハーブご飯になります。炊飯時に入れて炊くと、さらに簡単でおいしくできます(2合に小さじ1)。タイカレーなどに合わせるごはんとしておすすめです。