

超簡単 3 行レシピ

根菜を入れて美味しく栄養バランスの良い一皿に！



根菜入りガパオライス

■材料（2人分）

豚肉 or 鶏肉（お好きな部位でOK）	200 g	☆醤油	大1
蓮根	50 g	☆砂糖	大1
人参	50 g	☆オイスターソース	大1
玉ねぎ	50 g	塩	少々
にんにく	2 かけ	ご飯	適量
唐辛子	1 本～		
バジルの葉	適量		
サラダ油	大2		

《付け合わせ》

目玉焼き、バジル、ミント、パクチー、きゅうり、トマト、ライム等

■作り方

（下準備）

- ・にんにくは潰し、乾燥の唐辛子の場合は種を取り除く。
- ・肉は1～2 cm幅に切り、塩を振って揉み込む。
- ・玉ねぎは薄切り、根菜はいちちょう切りにする
- ・調味料☆を合わせておく。

- ① フライパンにサラダ油を入れ、にんにくと唐辛子を入れて加熱し、香りを出す。
- ② ①に肉と野菜を加えて、全体に火が通るまで炒める。
- ③ ②に調味料☆を回しかけ、全体に絡めて仕上げる。
ご飯、付け合わせと共に盛り付ける。

※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。