

カパオライス (タイ料理)

<材料> (4人分)

豚肩ロース (あら挽き)	300g		
ピーマン 1個	(5mm巾のせん切り)	赤パプリカ	1/2個 (5mm巾のせん切)
バジル (ホーパ- 20枚)	(手でちぎる)	赤唐辛子	1/3本 (ざく切り)
こしょう 少々		サラダ油	大さじ2
卵 4個	(目玉焼きにする)		

{調味料}

オイスターソース	大さじ2~	中農ソース	大さじ1
ナンプラー	小さじ2	砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2		

<下準備>

- A、ピーマンと赤パプリカは種を取り、5mm巾のせん切りにする。
- B、バジルは手でちぎる。赤唐辛子はざく切りにする。
- C、ボウルに調味料 (オイスターソース、中農ソース、
ナンプラーを合わせておく。

<作り方>

- ① 中華鍋に油を熱しひき肉を炒め色が変わったら、切った野菜と唐辛子を入れ炒める。
- ② ①に合わせた調味料を廻し加え味をつけ、バジルを入れサッと炒めこしょうをふる
- ③ 大き目の皿に②の出来上がりを手前に盛り、ごはんを向こう側に盛り目玉焼きをのせる。