

## 宮崎ガパオライス・レシピ

(2人分)

|   |                  |               |
|---|------------------|---------------|
| A | にんにく (叩いてみじん切り)  | 大さじ1          |
|   | 玉ねぎ (1 cm角に切る)   | 1/2 個         |
|   | ピーマン (1 cm角に切る)  | 4 個           |
|   | 赤ピーマン (1 cm角に切る) | 1 個           |
|   | 鶏もも肉 (1 cm角に切る)  | 1/2 枚 (150 g) |
|   | 薄口しょう油           | 小さじ2          |
|   | サラダ油             | 大さじ1          |
| B | スイートチリソース        | 大さじ1~         |
|   | ナンプラー            | 大さじ1~         |
|   | バジルの葉 (粗みじん切り)   | 5 g           |
|   | ごはん              | 2人分           |
|   | 卵 (目玉焼きにする)      | 2 個           |
|   | ライム (またはレモン)     | 適量            |

① Aの鶏肉は薄口しょう油でもみこんでおく。

② フライパンにサラダ油を熱し、Aを順に炒め仕上げにBで味を調べ、火を止めてバジルを混ぜる。

③ 器にごはんと②を盛り、目玉焼きを添える。お好みでライムを絞っていただく。

