



バジルの香りが爽やかな人気のカフェ風ごはん  
**ガパオライス**

対応製品名 : スリム&ライト マルチハンドブレンダー

使用部品 : チョッパー

調理時間 : 20分

**材料** (2人分)

鶏もも肉	250g (皮を取り2cm角に切る)
玉ねぎ	1/4個 (2cm角に切る)
にんにく	1片 (芽を取る)
赤パプリカ	1/4個 (種を取り2cm角に切る)
ピーマン	1個 (種を取り2cm角に切る)
バジルの葉	3枚
パクチー	1株 (2cmの長さに切る)
サラダオイル	適量
卵	2個
ご飯	茶碗2杯分

**A**

ナンプラー	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
黒こしょう	適量

〈トッピング〉

ライム、バジル	適宜
---------	----

**作り方**

1. チョッパーボールに玉ねぎとにんにくを入れ、高速のパルス運転を5回程し、粗みじん切りにして取り出す。
2. チョッパーボールに赤パプリカ、ピーマン、バジルの葉、パクチーを入れ、高速のパルス運転を5回程し、粗みじん切りにして取り出す。
3. チョッパーボールに鶏もも肉を入れ、高速のパルス運転を20回程してひき肉にする。
4. フライパンにサラダオイルを熱し、1の玉ねぎとにんにくを炒め、透き通ってしんなりしたら3の鶏肉を加え炒め合わせる。
5. 鶏肉の表面が白っぽくなったらAを合わせ入れ、ひと煮立ちしたら2を加え汁気がなくなるまで炒めて取り出す。
6. フライパンにサラダオイルを熱し、目玉焼きを作る。
7. ご飯を器に盛り、5と6をのせ、お好みでライムとバジルを添える。