

☆きゅうしょくレシピ22☆

【ガパオライス】

(ざいりょう) (4にんぶん)

とりひきにく	150グラム	
たまねぎ	80グラム	・・・みじんぎり
あかパプリカ	15グラム	・・・1cmかくぎり→ゆでる
きパプリカ	15グラム	・・・1cmかくぎり→ゆでる
ピーマン	10グラム	・・・1cmかくぎり→ゆでる
あぶら	5グラム	
おろししょうが	2グラム	
おろしにんにく	1グラム	
さけ	5グラム	
しょうゆ	10グラム	
さとう	10グラム	
オイスターソース	6グラム	
しお	すこし	
こしょう	すこし	
トウバンジャン	すこし	(いれすぎるとからくなるのでちゅうい)
パセリ	すこし	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、しょうが、にんにくをいれてひをつけ、とりひきにく、さけをいれていためる。
- 2 たまねぎをいれていためる。
- 3 しょうゆ、さとう、オイスターソース、しお、こしょう、トウバンジャンをいれていためる。
- 4 ゆでたあかパプリカ、きパプリカ、ピーマンをいれてパセリをいれていためる。

※ ごはんにかけてたべます。

