

和風ガパオライス



材料 (2~3人分)

A	CO・OP大豆ドライパック(みじん切りにする)	1缶(パウチの場合は2袋)
A	ピーマン(粗みじんに切る)	1個
A	パプリカ(黄・赤)・たまねぎ(粗みじんに切る)	各1/2個
B	鶏挽き肉	200g
B	油	大さじ2
B	おろしにんにく	小さじ1/2
C	しょうゆ	大さじ2
C	みりん・ウスターソース・酒	各大さじ1
C	砂糖	小さじ1
	大葉	5枚
	目玉焼き・ご飯	各人数分

作り方

- ① フライパンにBを入れて中火で3分ほど炒め、Aを加えてさらに炒める。
- ② ①にCを入れて中火で4~5分水分がなくなるまで煮て火を止める。
- ③ 器にご飯をよそい②を添え、大葉・目玉焼きをのせる。