タイの料理

ガパオライス

【材料】(4人分)

豚もも肉・・・・・240g
ピーマン・・・・・20g
しめじ・・・・・・40g
にんにく・・・・・少々
土しょうが・・・・少々
にんじん・・・・・80g
たまねぎ・・・・・300g
高野豆腐(粒)・・80g
油・・・・・・・・適量

★洋風ブイヨン・・・大さじ1
★砂糖・・・・・・大さじ1と1/3
★しょうゆ・・・・小さじ2
★ナンプラー・・・大さじ1と1/3
★オイスターソース・・・大さじ1
★料理酒・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・120ml

【作り方】

①にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじんはみじん切り、ピーマンは粗みじん切り、しめじは2cm程度に切る。豚肉は一口大に切る。
②フライパンを熱し油を入れ、豚肉・にんにく・土しょうがを炒める。
③たまねぎ・にんじん・しめじを加えよく炒め、水を入れ煮る。
④★の調味料で調味し、高野豆腐を入れる。
⑤ピーマンを入れて十分に煮て仕上げる。
※高野豆腐は戻さず使用します。高野豆腐が水を吸うため、水の量を調整してください。粒のものがない場合は、高野豆腐を水で戻したあと、水気を切って小さく切ることで代用できます。