

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

パプリカ



調理時間

10分

食欲そそるアジア料理

ガパオ風炒め

材料 (2人分)

鶏ひき肉…………… 200g

パプリカ(黄色)…………… 1個

赤唐辛子…………… 1/2本

バジル(あれば)…………… 適量

○酒…………… 大さじ1

○ナンプラー…………… 大さじ1

○オイスターソース…………… 小さじ2

○にんにくチューブ…………… 1cm

サラダ油…………… 小さじ2

1 材料を切る

パプリカは食べやすい大きさに切る。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。

2 炒める

フライパンにサラダ油、赤唐辛子を入れて中火にかけ、ひき肉をポロポロになるまで炒める。パプリカを入れて2分炒め、○を加えて全体を炒め合わせる。

3 仕上げ

火を止め、手でちぎったバジルののせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索