アジアつながるレシピコンテスト

料理名	お茶香る♪チャパオライス

No. 030

氏名 or ニックネーム or グループ名	とも
応募部門	東南アジア部門
イメージした国・地域	タイ
調理時間	20 分
仕上がりの量	2 人分
レシピのポイント	ホーリーバジルの代わりに緑茶葉や大葉を使い、日本で入手しやすい食材と組み合わせました。
家庭でも作りやすいように工夫した点	フライパンひとつで作ることができるレシピです
この料理を知ったきっかけ	タイ旅行がきっかけで好きになったメニューです。

原材料（量） 記載例　豚バラ肉 400g、★砂糖　大さじ 3　★しょうゆ　大さじ 3　★酒　大さじ 3　★水　400cc　オイスターソース　大さじ 1　玉ねぎ　1/2 玉　五香粉　小さじ 1/2（お好みで）　炊いたご飯（約 3 合）	・ご飯　300g ・鶏ひき肉　200g ・パプリカ赤　1/2 個 ・玉ねぎ　1/4 個 ・卵　2 個 ・オリーブオイル　大さじ1 ・緑茶葉　小さじ 2 ・大葉　2 枚 ・ナンプラー　大さじ 1 A 酒　大さじ1 A 味噌　大さじ 1 A 砂糖　大さじ 1/2 A オイスターソース　大さじ 1/2 A 醤油　小さじ 1 A 鶏ガラスープの素　小さじ1 A すりおろしにんにく　小さじ1 A 唐辛子　1/2

作り方

記載例　①鍋に 1cm 角に切った豚バラと★を入れて弱火で煮る　②フライパンで玉ねぎを千切りにして飴色になるまで炒める　③炒めた玉ねぎ、オイスターソース、五香粉を①に入れる　④蓋をして 1 時間ぐらい煮たら火を止める　⑤④をごはんにかけてできあがり

1. パプリカは 1cm 角、玉ねぎはみじん切りにする。
2. オリーブオイルで鶏ひき肉を粗めにほぐしながら炒める。1も入れて火が通ったら A を合わせたものを加え炒め合わせる。
3. 水分が程よく飛んだら、茶葉、手でちぎった大葉、ナンプラーを加えてなじませる。
4. 目玉焼きを焼く。
5. 器にご飯、3、目玉焼きを盛り付けて完成です。

