7月の献立から
作ってみましょう

タイ料理で人気のガパオライス。お家でも手軽に作れます。

ガパオライスの作り方

材料		4人分
米		2～3合
油		小さじ2
にんにく	みじん切り	大1カケ
しょうが	みじん切り	1カケ
とりひき肉		200g
玉ねぎ	1cm角	中1個
にんじん	0.5mm角	1/2本
なす	1cm角	中1本
ピーマン	0.5mm角	2個
パプリカ	0.5mm角	1個
トウバンジャン		好みで
しょうゆ		小さじ4
日本酒		小さじ2
みりん		小さじ2
オイスターソース		大さじ2
さとう		小さじ1
こしょう		少々
ごま油		小さじ1
バジル		適宜

①お米は、普通に研いで60分以上浸水してから炊く。
②なすは、角切りもしくは、小さ目いちょう切りにする。なすだけを炒めるまたは、油を回しかけてオーブンで火を通しておく。
③油を熱して、にんにく、しょうがを焦がさないように炒める。
④とりひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカの順に炒めていく
⑤トウバンジャンも炒めて、さとう、しょうゆ、酒、みりん、こしょう、オイスターソースで調味する。ごま油とちぎったバジルを加えて仕上げる。
⑥ごはんの上に具を乗せて、混ぜて食べる。目玉焼きを乗せても。

カレー粉を加えて、インド風のカレーミートをのせたトーストです。

インディアトーストの作り方

材料		（4人分）
食パン		4枚
炒め油		大さじ1
にんにく		1かけ
豚ひき肉		100g
玉ねぎ	みじん切り	1/2個
マッシュルーム		40g
塩		少々
中濃ソース		小さじ1/2
トマトケチャップ		大さじ2
カレー粉		小さじ1/2
小麦粉		小さじ2
ピザチーズ		60g

①にんにく、玉ねぎはみじん切りにしておく。
②炒め油ににんにくを入れて弱火で焦がさないように炒める。豚ひき肉、玉ねぎ、マッシュルームを順に炒める。
③ソース、ケチャップ、カレー粉で味付けをする。塩は味を見ながら調整する。
④小麦粉を茶こしなどでふるいながら加えていく。（具をまとめるため）
⑤食パンに具をのせ、ピザチーズものせて、オーブンでトーストする。チーズがとけるまで。