

カテェネ 農食ツアーリズム 「しいたけ」を使ったレシピ



しいたけガパオライス

タイ料理で人気の炒めご飯に
しいたけをたっぷり使ったヘルシーレシピ。
目玉焼きと一緒にしいたけをトッピング！



●おいしく作るポイント●



POINT 1

傘の部分はあえて均一にせず、1cm～3cm角のさまざまな大きさにカットします



POINT 2

ナンプラーとオイスターの香りが飛ばないように、最後にまわし入れ、炒めすぎないようにしましょう

〈材料（2人分）〉

- しいたけ 7個
（うち2個はトッピング用）
- 鶏ひき肉 150g
- 赤パプリカ 1/2個
- にんにく 1片
- ドライバジル 小さじ1/2
- ごはん 適量
- 目玉焼き 2個
- バター 20g

A

- ナンプラー 小さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- バジル 適量
- 塩、こしょう 各少々

〈作り方〉

1. しいたけは軸を外して石突きを取り、軸はみじん切りに、傘はトッピング用の2個をのぞいて乱切りにする（Point1）。赤パプリカは乱切りに、にんにくはみじん切りにする
2. フライパンにバターをとかし、トッピング用しいたけの両面をさっと焼く。フタをして2分～3分蒸し焼きにし、塩こしょうをふって取り出す
3. 2のフライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、香りがたったらしいたけの軸を入れて炒める。しんなりしたら鶏ひき肉としいたけの傘、ドライバジルを加えて炒める。鶏ひき肉の色が変わったらAを加えてさっと炒める（Point2）
4. 皿にごはんを盛りつけ、3をたっぷりかける。その上に目玉焼きと2のをせ、バジルを添える