

カラフルパプリカのガパオ炒め

カプサイシン、ビタミンC、βカロテンなど抗酸化物質が豊富なパプリカ。色によって栄養成分が異なるので、カラフルに摂るのがオススメ！生食はもちろん、油との相性もよい食材です。



<作り方>

フライパンに油、ニンニクのみじん切り、鷹の爪を入れて火にかける。香りが立ったら鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。1cm角に切ったピーマン・パプリカ・タマネギと酒少々を加え、蓋をして2〜3分蒸し焼きにする。砂糖、ナンプラー、オイスターソースで調味し、最後にちぎったバジルを加えて全体を絡め合わせる。

★ご飯、目玉焼きとともに皿に盛ってガパオライスに！