

## 【ガパオライス】

### ■ 材料

鶏ひき肉	2000g
赤パプリカ ※	120g
黄パプリカ ※	120g
玉ねぎ ※	120g
粉末バジル ※	10g
タレ（「ガパオタレ」レシピ参照）	135g
炒め用油	少量

### ■ 作り方

- ①※をみじん切りにし、ボウルなどの容器にまとめる
- ②フライパンに油を入れ、お肉を崩しながらパラパラになるように炒める
- ③ガパオタレを入れ焦げないように混ぜながら水分が飛ぶまで炒める
- ④③に野菜を入れ、軽く炒める
- ⑤荒熱が取れたら容器へ移し、冷凍庫保管

## 【ガパオのタレ】

### ■ 材料

オイスターソース	750g
シーユーダム	300g
シーユーカウ	300g
シーズニング	150g
ナンプラー	100g
にんにく	100g
一味	50g
砂糖	250g
鶏がらスープの素	600g
ブラックペッパー	50g

### ■ 作り方

- ①材料すべてをボウルに入れる。  
泡立て器で全体的に滑らかになるまで混ぜる
- ②容器へ移し、冷蔵庫保管