

●マッシュルームの和風ガパオライス

【材料】(1人分)	
●マッシュルーム : 4個	●しょうが(みじん切り) : 5g
●たまねぎ : 1/6個	●濃いめのだし : 50ml
●鶏ひき肉 : 120g	●青じそ(せん切り) : 5枚分
●ピーマン : 1/2個	●半熟卵 : 1個
●パプリカ(黄) : 20g	●サラダ油 : 大さじ1
●にんにく(みじん切り) : 5g	●オイスターソース : 大さじ1
●黒こしょう : ひとつまみ	●酒 : 大さじ1
	●温かいご飯 : 適量

【作り方】

①たまねぎ、ピーマン、パプリカをみじん切りにする。

マッシュルームは2個をスライスに、残りの2個を粗みじん切りにする。

ポイント マッシュルームの粗みじん切りの大きさはバラバラの方が、食感の違いを楽しめる。

②フライパンにサラダ油をひいて、中火で鶏ひき肉を炒める。

ポイント ひき肉を炒める時、すぐに混ぜるとうまみが逃げてしまうため、焼き色がつくまでは、崩さずに焼く。

③肉に焼き色がついたら、にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り)と、①のたまねぎ、ピーマン、パプリカを炒める。全体がしんなりしてきたら、酒を加え、①でみじん切りにしたマッシュルームを入れ、さらに炒める。

④全体が炒まったらオイスターソースを入れて、焦がさないように軽く炒め、さらに濃いめのだしを入れて炒め、水分をとばす。

⑤水分がとんだら黒こしょうを入れ、味を調える。

⑥皿に温かいご飯、④を盛りつけ、せん切りにした青じそ、半熟卵、①でスライスした生のマッシュルームをそえて完成。