

ガパオライス

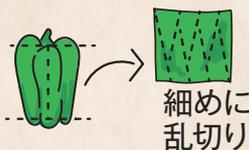


作り方

- 1 ●鶏または豚ひき肉 250g ●ピーマン 2個 ●卵 2~3個



上下をカットしてひらく



- 2 フライパンに油大さじ1をひきひき肉をいためる



- 3 表面の色が変わったら「OSAMU ガパオライス」とピーマンをいれ汁がほとんどなくなるまで煮つめる



- 4 お皿にごはんと③を盛る

油がへっていれば足す(大さじ1くらい)

- 5 同じフライパンに卵を割り入れてフライパンの油をかけながら揚げ焼きにする



- 6 最後に④に⑤をのせてできあがり

