**～大豆ミートで作るガパオ風アジアンライス～**

**★エスニックな味で元気になりましょう！（辛みを抑えたレシピなので安心！）**

|  |
| --- |
| **材料（小鉢量程度4～5人前）**  **茄子　　　　　　　　3～6本**  **大豆ミート　　　　　150～200ｇ　　ナンプラー　大さじ２　　　砂糖　　　大さじ１**  **（ひき肉タイプ）　　　　　　　　　　醤油　　　　大さじ1　　　サラダ油　大さじ1**  **玉ねぎ　　　　　　　　1/2個　　　　塩、うま味調味料　　適量**  **パプリカ（赤、黄）　　1/2個づつ　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２**  **おろしにんにく、おろし生姜　適量　　※バジル（生または乾燥）　適量**  **水溶き片栗粉（少量）** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！　大豆ミートは湯戻しが必要な場合は下処理しておきましょう。**

**１・まず、ナスを乱切りにして素揚げしておきましょう。**

**２・玉ねぎは、みじん切りにして別皿へ入れておきます。パプリカも食べやすい大きさに千切りしておきます。**

**３・フライパンまたはホットプレートを熱してサラダ油を入れます。**

**４・おろしにんにく、おろし生姜を入れて炒めていきます。（茶色くなるまで炒めますが焦げ付かないよう注意！）**

**５・玉ねぎを入れて炒め上げ、大豆ミートを投入し、しっかりと炒め上げていきます。**

**６・揚げ茄子、パプリカを入れて混ぜ合わせていきます。**

**７・（6）が十分に炒まってきたら調味料入れてぐつぐつ煮ていきましょう！**

**８・茄子や野菜にしっかりと味が入るまで炒め煮したら全体の味を見て薄ければ調節し、足りない分は調味料等で味を整え、**

**最後にひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、バジルを多めに入れていきます。**

**９・ご飯のお皿に（8）を盛り付けて（お好みで上から目玉焼きを乗せたら）出来上がり！！**

**★肉類は精進風でなければ豚や鶏のひき肉で調理すると良いです。生バジルの葉をちぎり入れるととっても風味が良くなりますよ！**