

# 夏野菜たっぷりガパオ風ライス

材料 | 6人分

しょうが.....40g

玉ねぎ.....1個(200g)

パプリカ(赤)  
...大1/2個(100g)

ズッキーニ  
...大1/2本(100g)

バジル.....50g

卵.....6個

オイスターソース  
...大さじ2(30ml)

砂糖.....大さじ1

みそ...大さじ1弱(15g)

昆布茶...小さじ3/4(3g)

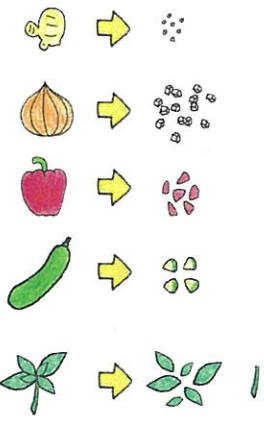
サラダ油.....大さじ1

鶏ひき肉.....500g

塩.....少々

ガーリックパウダー  
(お好みで).....少々

① しょうがは細かめ、野菜は大きめのみじん切りにし、バジルは葉と茎に分けておく。



② 目玉焼きを人数分焼いておき、Aの材料は合わせておきます。

③ フライパンに油を引いて①のしょうがとバジルの茎を弱火で温め、香りを引き出す。

④ ③からバジルの茎を取り出し、ひき肉と①の玉ねぎを炒め、火が通ったら②のAと①のパプリカ、ズッキーニ、バジルの葉の半量を炒め、塩とお好みでガーリックパウダーを振り、味を調える。

⑤ ④をバターライスに添え、②の目玉焼きとバジルの葉の半量を添える。

できるまでの時間  
**40分**

人気タイ料理のガパオライス(鶏肉のバジル炒めご飯)は、お肉とご飯のイメージがありますが、玉ねぎのほかにパプリカやピーマンがおいしくいただける夏向けのメニューです。本来は、にんにくやナンプラー(魚醤)、パクチー、タイ唐辛子が入りますが、今回はお子さんでも召しあがりやすく家庭で再現しやすいように味噌やオイスターソースで作りました。ピーマン嫌いのお子さんでもチンジャオロースーは好きという子が多いので、その感覚の味付けになります。また、バジルはお子さんにも人気のハーブで香りをたのしみながら今回は野菜とハーブの香りについての豆知識と一緒にご紹介します。

# ハーブソルトのバターライス

材料 | 6人分

米.....3合(450g)

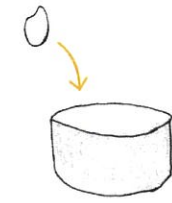
塩.....小さじ1/3

パセリのみじん切り  
...大さじ1(15g)

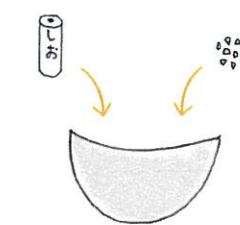
バジルのみじん切り  
...大さじ1(15g)

バター.....30g

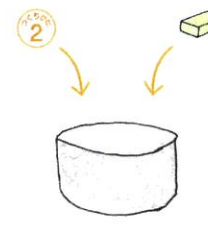
① 炊飯器でお米を普通に炊く。



② Aの塩とハーブを好みの割合で混ぜる。



③ ①が炊き上がったら、②とバターを混ぜる。



できるまでの時間  
**60分**

ハーブソルトと言うと、敷居が高いイメージがありますが、パセリやバジルなどの身近なハーブで自分の好みに混ぜると、意外と簡単で楽しいものです。バターを入れることで、香りがマイルドになります。

# 野菜のマリネ

材料 | 6人分

きゅうり...1本(100g)

ミニトマト  
...12個(240g)

大根.....60g

キウイ.....1個(100g)

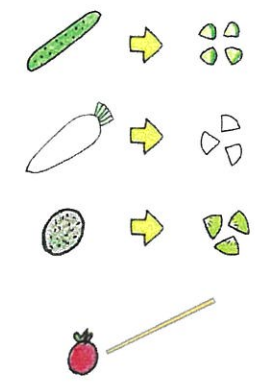
すし酢(市販)  
...1カップ(200ml)

レモン汁  
...大さじ2(30ml)

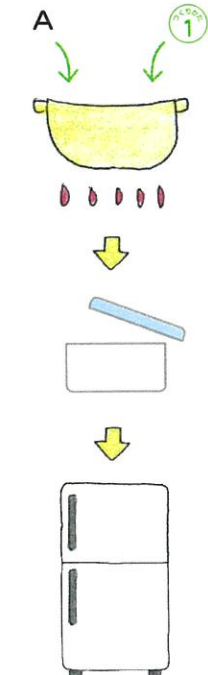
バジルの茎.....1本

パセリ.....10g

① きゅうりと大根、キウイは一口大に切り、ミニトマトは竹串で穴をあける。



② 鍋にAの材料を入れて軽く沸騰後3分間火にかけ、そこに①を入れて容器に移し、冷蔵庫で30分くらい冷やす。



できるまでの時間  
**40分**

他の2品で使った残ったハーブを使って、短時間で浸透するマリネを作ります。ポイントはキウイです。ほんのり甘みがあり、野菜をもりもり召しあがれるレシピです。