

ガパオライス

材料 2人分

鶏ミンチ肉	150g
玉ねぎ	80g
ピーマン(緑や赤)	160g(緑4個 赤パプリカ1/2個)
ニンニク	1片(5g)
赤トウガラシ	1/2本

A

ナンプラー	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
酢とレモン汁合わせて	大さじ1
昆布茶	0.8g

卵	2個
レタス	2枚ほど
サラダ油	適量
温かいご飯	300g

作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切る。ピーマンも1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにし、赤トウガラシは種を取り、小口切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油とニンニク、赤トウガラシを入れ弱火で炒める。
- ④香りが出てきたら、鶏ミンチ肉を入れ中火で炒める。肉汁が出なくなるまでしっかりと炒める。
- ⑤玉ねぎとピーマンを加え炒める。
- ⑥Aを加え、炒める。
- ⑦皿に温かいご飯を盛り、⑥と目玉焼きをのせ、レタスを添える。

バン・チュオイ・チン(バナナの天ぷら)

材料

バナナ 2本

A

米粉	50 g
ホットケーキミックス	25 g
水	75 ml

揚げ油 適量

- ①ボウルに**A**の粉類を入れ、水を硬さを見ながら少しずつ入れる。
- ②バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③180℃の油に①にくぐらせたバナナを入れる。こんがりとし焦げ目がつくまで約2分ほど揚げて皿に盛る。

バタフライビーソーダ

材料

バタフライビーの茶葉	2袋
炭酸水	500ml
レモン	1個

作り方

- ①ペットボトルの炭酸水の蓋を開け、少し炭酸水を出し、バタフライビーの茶葉2袋を押し込む。押し込んだら素早く蓋を閉め、冷蔵庫でひと晩置く。
- ②ペットボトルの蓋をゆっくり開け、グラスに注いでスライスしたレモンを入れる。