

## ガパオライス

合計加熱調理時間 約 65分

[1人分：585kcal／食塩相当量：2.8g]

鶏肉をナンプラーで炒め、バジルで香り豊かに仕上げたタイの定番屋台料理。ジャスミン米でより本格的に。



## 分量

14人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	35分	180℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

## 材料 (14人分)

## &lt;材料a&gt;

鶏もも肉 (皮と脂を取って1cm角に切る)	1400g
ニンニク (みじん切り)	49g
青唐辛子 (種を取って粗みじん切り)	4本
ごま油	55g

## &lt;材料b&gt;

ピーマン (1.5cm角に切る)	224g
赤パプリカ (1.5cm角に切る)	420g
タマネギ (薄切り)	560g
オイスターソース	126g
ナンプラー	48g
しょうゆ	25g
砂糖	13g
鶏ガラスープの素	11g
酒	21g
バジル	42枚
ジャスミン米	1120g
水	1344cc
卵	14個

## &lt;材料c&gt;

きゅうり (飾り切り)	70g
レモン (くし形切り)	1・1/2個
ミント	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 下ごしらえ

- ・ジャスミン米は水洗いし、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・フッ素加工の目玉焼きプレート3枚にサラダ油 (分量外) を引き、卵を割り入れ、グリットにのせ加熱 (コンビ・100%・6分・230℃) して目玉焼きをつくっておく。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れ、ごま油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から12分後、1のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えてスチコンに戻し入れる。  
さらに10分後、ホテルパンを取り出し混ぜ合わせてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、バジルを加えて混ぜ合わせる。
4. 65mmのホテルパン1枚にジャスミン米、水を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。
6. 器に5、3を盛って目玉焼きをのせ、<材料c>を添える。



## 調理ポイント

- ◆鶏もも肉をひき肉で代用すると、手軽に作れる。
- ◆卵は (コンビ・100%・6分・230℃) で加熱することで、カリカリに焼いた感じの目玉焼きに仕上がる。