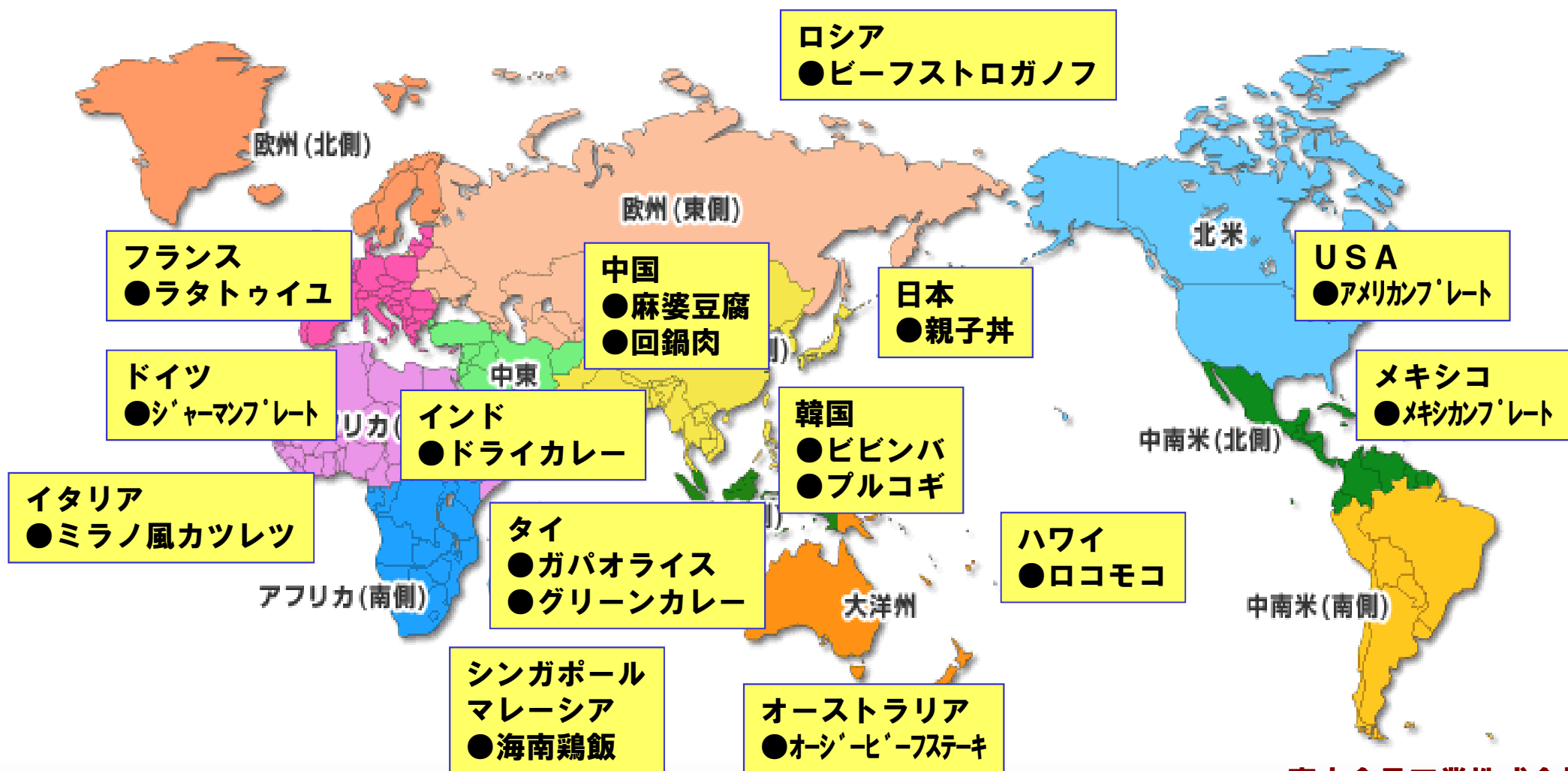


# ◆世界のライスプレートのご提案◆



タイ	ガパオライス(挽肉とバジルの炒飯)
イメージ写真 	
備考 オイスターソースのkokとナンプラーの風味が香る、タイの定番料理、ガパオ(挽肉とバジルの炒飯)です。  【使用商品写真】	
参考原価	¥

材料名	分量	参考原価	備考
富士 オイスターソース815	15g		特製だれ
ナンプラー	5g		
醤油	3g		
砂糖	2g		
日本酒	4g		
鶏ひき肉	150g		
ピーマン	50g		みじん切り
スイートバジルの葉	5g		みじん切り
O Hot.(オーホット)グリーン300	1g		
サラダ油	15cc		
ご飯	200g		
目玉焼き	1個		

<b>作り方</b> <<仕込み>> ① 調味料類を合わせ、タレを作ります。 ② 野菜類(ピーマン、バジルの葉)を粗みじん切りにし、目玉焼きを作っておきます。 ③ フライパンにO Hot.(オーホット)とサラダ油を入れ熱し、挽肉を炒め、①の野菜類を入れ軽く炒め、特製だれで調味します。→ウオーマーで保温しておきます。 <<提供時>> ④ 皿にご飯をよそり、③の肉野菜そぼろをかけ、目玉焼きをのせて、出来上がりです。
---

<b>使用商品</b> (栄養分析値100g当たり)	1.オイスターソース815(815g×12)【2007.07】									
	エネルギー	水分	たんぱく質	粗脂肪	炭水化物	灰分	ナトリウム	塩化ナトリウム		
1.	145kcal	51.8g	7.4g	0.0g	28.8g	12.0g	4790mg	10.4g		