

No.63

今月の食材

バジル



おいしい時期:7~8月

暑~い夏に!

香いで食欲アップ!

イタリア料理だけではなく、タイ料理や台湾料理にも使われます。香りのもとになっている成分には、リラックス効果や集中力を高める効果があります。食欲を促し胃腸の働きをよくする効果もあるので、脂っこい食事と合わせて食べるのも良いでしょう。

参考:もっとならだにおいしい野菜の便利帳



材料(2人分)

豚ひき肉 180g  
パプリカ 1/2個  
玉ねぎ 1/2個  
バジル 6枚  
卵 2個  
にんにく 1かけ  
ごはん 茶碗2杯分  
ごま油 大1/2

## ガパオライス

調理時間:15分

エネルギー:588kcal

塩分:3.1g

※1人分(ご飯含む)

A

ナンプラー 大1  
オイスターソース 小1  
醤油 小1 胡椒 少々

※ひき肉は鶏、牛でも可

※ナンプラーないときはAを

オイスターソース 大1

醤油 小1 豆板醤 小1/2  
に変えても大丈夫です。

- ①ニンニクをみじん切り、パプリカ、玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉を入れて炒める。別のフライパンで目玉焼きを作り始める。
- ③ひき肉に火が通ったら、玉ねぎとパプリカを入れてさらに炒める。
- ④Aで味付けをし、バジルをちぎり入れて軽く炒める。
- ⑤皿にご飯と盛り付け、上に目玉焼きをのせる。

本場、タイのガパオライスではホーリーバジルを使いますが、日本では手に入りにくいので一般的に売られているスイートバジルで代用しています。

(株)サノ・ファーマシー 管理栄養士