

ガパオライス&タピオカドリンク



材料 (4人分)

豚ミンチ	400g
パプリカ(赤・黄)	各 1/2 個
ピーマン	2 個
玉ねぎ	中 1 個
にんにく・生姜	各 1 かけ
酒	大さじ 2
ごま油	大さじ 2
バジルの葉	10~20 枚
卵	4 個
ご飯	4 杯分

タピオカドリンク

材料 (500cc 分)

ほうじ茶	15g
牛乳	400cc
砂糖	小さじ 5
水	100cc
タピオカ	30g



※A

ナンプラー	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
豆板醤	適量



今回ご紹介するのは残暑を乗り切るスパイシーなエスニック料理です。バジルに生姜、にんにく、ナンプラーと食欲の進む香りがたまらない！今話題のタピオカドリンクとの相性もバッチリ★

4

ご飯を器に入れて③を盛り付け、目玉焼きを作ってのせる。



1 パプリカ、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。ニンニクと生姜も皮をむいてみじん切りにする。



2 フライパンにごま油を入れてニンニクと生姜を炒める。香りがしてきたらミンチ肉と酒を入れ、ほぐしながら炒める。

3 残りの野菜も入れて炒め、火が通ったら A を入れ、バジルの葉を手でちぎりながら入れる。

手でちぎることでより香りが立ちます！



甘さすっきり！ タピオカドリンク



1：タピオカは一晩水につけておく。たっぷりのお湯（つけていた水）で10分茹で、水に取り出しよく洗いぬめりを取る。

2：茶葉に水100ccを入れ5分沸騰させる。火を止めて蓋をし、2分蒸らす。

3：ホットの場合…弱火で牛乳と砂糖を加えて沸騰しないように温め、タピオカを入れたカップに茶こしを使って注ぐ。
アイスの場合…砂糖を入れ、溶けたら牛乳を加える。茶こしを使ってタピオカを入れたカップに注ぐ。



水につける前のタピオカは固いです★