

## エッ、ほんとうに大豆？

撮影料理・スタイリング／kumie ochi  
構成／naoki onishi

### ガパオライス

#### 材料（1人分）

- ・大豆たんぱくフレーク 60g
- ・ピーマン 1個
- ・卵 1個
- ・ナンプラー 大きじー
- ・オイスターソース 小きじー
- ・にんにく 1かけ（みじん切り）
- ・赤とうがらし（小口切り） 適量
- ・バジル 適量
- ・ライム（またはレモン） 適量
- ・サラダ油 大きじ2
- ・あたたかいごはん 適量

#### 作り方

- ① 大豆たんぱくフレークを水で戻す。臭みを取るため、水を何度か変えながら戻していく。戻ったらザルに取り、手で絞り水気をよく切っておく。
- ② ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取る。長さを半分に切り、さらに5ミリ幅で切っていく。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①とにんにく、赤とうがらしを炒める。
- ④ 続けて、②を加えて軽く炒め、火が通ったらナンプラー、オイスターソースを加える。全体がなじんだら火を止める。
- ⑤ 別のフライパンにサラダ油大きじ1/2（分量外）を熱し、卵を割り入れ、外側がカリカリの目玉焼きを作る。
- ⑥ 器にごはんを盛り、④、⑤を順に載せていく。好みでバジルを添え、ライムを絞りにかけていただく。