



ワンポイントアドバイス

・タイ料理は辛いというイメージですが、これは辛くないので子供から大人まで楽しめる料理です。パイナップルの量はお好みで調整を。余ったものはデザートに利用するのもよいでしょう

パイナップル炒飯(カオ・パット・サパロット)

材料(2人分)

ご飯・・・・・・・・・・240g
 パイナップル・・・・・・・・中1/2個
 とりむね肉・・・・・・・・40g
 むきえび・・・・・・・・20g
 干しぶどう・・・・・・・・10g
 玉ねぎ・・・・・・・・40g
 赤ピーマン・・・・・・・・20g
 ピーマン・・・・・・・・20g
 にんにく・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・小さじ2
 ナンプラー・・・・・・・・小さじ1
 オイスターソース・・・大さじ2/3
 塩・こしょう・・・・・・・・少々
 万能ねぎ・・・・・・・・少々

作り方

- ① 米はかために炊く。
- ② パイナップルは縦ふたつに切り、包丁で切り込みを入れて中身をくり抜き、最後はスプーンで仕上げ、器を作る。くり抜いた身は1cm角に切る。
- ③ 鶏肉は皮をとり1cm角に切る。玉ねぎはあらみじん切り、赤ピーマン・ピーマンは0.5cm角に切る。
- ④ フライパンを熱し、油をいれてみじん切りにしたにんにく、③の玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら、鶏肉・むきえび・③の赤ピーマン・ピーマンを加えてさらに炒め、塩、こしょう、ナンプラーで調味する。
- ⑤ ④にご飯とオイスターソースを加えて炒め、さらに干しぶどう、パイナップル(くり抜いた1/3を使う)を加えて少し炒め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ ⑤を②のパイナップルの器につめ、小口切りした万能ねぎをちらす。

エネルギー 318kcal 塩分 1.3g
 たんぱく質 10.9g
 脂質 4.8g