

シカ肉のガパオライス

西崎 健人 様 飲食店「heso salon」オーナー

▼材料（4人分）

シカ肉（ミンチ）	200g	ニンニク	1個
タマネギ	2/5個	オリーブオイル	適量
ピーマン	8/5個	日本酒	30cc
卵（目玉焼き）	4個	オイスターソース	15cc
ライス	適量	ナンプラー	15cc
サラダ（付け合わせ）	適量	粗挽きこしょう	適量
（お好みドレッシング）	適量	バジル（乾燥）	多め
		輪切り唐辛子	適量

▼作り方

- ① ニンニクのみじん切りをオリーブオイルで炒める。
- ② ①にシカ肉（ミンチ）を加えて炒める。
- ③ ②にみじん切りしたタマネギ、ピーマンを入れ、油がまわったら日本酒、オイスターソース、ナンプラー、粗挽きこしょうを入れ、炒める。
- ④ ③にバジル、輪切り唐辛子を入れ、炒める。
- ⑤ ④とライス、オリーブオイルで半熟に焼いた目玉焼き、サラダをプレートに盛り付ける。
- ⑥ ライスの上に軽くバジルを振りかけ、サラダにはお好みのドレッシングをかける。



（受賞者コメント等）

シカ肉をナンプラー、オイスターソースなどでエスニックに仕上げました。
半熟たまごをつぶしながら全体を混ぜて召し上がってください。