

## ココナッツ オイル

ゴロゴロ入ったれんこんがアクセントのガバオライス。  
具材にはもちろん、ご飯にもココナッツオイルが入っています♪  
南国にいるかのような香りに食欲がわきます。



## 根菜の ココナッツガバオライス

印刷ページ

### 材料 (2人分)

米	1合	[A] ナンプラー・オイスター ソース・酒	各小さじ 2
①ココナッツオイル	小さじ1	[A] 砂糖	小さじ1
鶏ひき肉	150g	②ココナッツオイル	小さじ1～大きじ1/2
玉ねぎ	1/4個 (50g)	バジルまたは大葉	15～20枚 (10g)
れんこん	1/4節 (50g)	卵	2個
にんじん	1/5本 (30g)	③ココナッツオイル	小さじ1～大きじ1/2
しょうが	1かけ (10g)		

### 作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、30分程浸水させる。①ココナッツオイルを加えて炊く。炊き上がった後10分程蒸らす。



2. れんこんは3～4mm厚の1cm角に、玉ねぎとにんじんとしょうがはみじん切りにする。[A]の調味料は合わせておく。



3. フライパンに②ココナッツオイルを入れて熱し、鶏ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら2の野菜を加えて炒め、火が通ったら[A]で味付けをする。バジルまたは大葉を加えて混ぜる。



4. フライパンの汚れを拭き、③ココナッツオイルを入れて火にかけ、目玉焼きを好みの固さに焼く。

5. 1と3を皿に盛りつけ、4を上のにせたら出来上がり。

## ココナッツオイルの使い方

酸化されにくい油なので、こして何度も利用できます。  
揚げ油としても使えます。