

ほうれんそう たっぱり

ガパオライス風炒め

▶ 材料（2人分）

豚ひき肉・・・200g

ほうれんそう・・・150g

にんじん・・・50g

たまねぎ・・・80g

にんにく・・・1かけ

唐辛子・・・1/2本

ごま油・・・大さじ1

塩・こしょう・・・少々

★オイスターソース・・・大さじ2

★ナンプラー・・・大さじ1

★しょうゆ・・・小さじ2

★砂糖・・・小さじ1

【付け合わせ】

たまご・・・2個

ごはん・・・300～400g

ミニトマト・・・4個程度

