

# 主食



# ガパオライス



タイ料理のガパオライスを、子どもにも  
食べやすくアレンジ！  
給食で人気のメニューです♪



| 材料 (4人分)   | 作り方   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>豚ひき肉……………160 g</li><li>大豆水煮……………40 g</li><li>にんにく……………小1 かけ</li><li>しょうが……………小1 かけ</li><li>玉ねぎ……………80 g (中1/2個)</li><li>ピーマン……………70 g (中1/2個)</li><li>赤パプリカ……………35 g (中1/4個)</li><li>サラダ油……………小さじ1</li><li>A {<ul style="list-style-type: none"><li>砂糖……………小さじ1</li><li>みりん……………小さじ1</li><li>醤油……………小さじ1</li><li>オイスターソース…小さじ1</li><li>ナンプラー…小さじ1</li><li>豆板醤……………少々</li></ul></li><li>塩……………少々</li><li>こしょう……………少々</li><li>ドライバジル……………小さじ1</li><li>ご飯……………600 g<br/>(茶碗 4 杯分)</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>①大豆水煮、野菜はみじん切りにする。</li><li>②Aの調味料を合わせておく。</li><li>③フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で炒める。</li><li>④香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒め合わせる。</li><li>⑤玉ねぎが透き通ってきたら、大豆、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒め合わせて、②の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。</li><li>⑥塩こしょうで味をととのえ、バジルを加えてひと混ぜしたら火を止める。</li><li>⑦ご飯を皿に盛り、上から⑥をかける。</li></ol> <p>生のバジルを使うと、<br/>風味がアツ♪</p> <p>目玉焼きをトッピングするのも<br/>オススメです</p> |