

給食レシピ紹介



【ガパオライスの具】

材料(小学生4人分)

- ・豚ひき肉 ……200g
- ・にんにく ……1かけ
- ・たまねぎ ……120g(大1/2個)
- ・ピーマン ……32g(中1個)
- ・パプリカ ……20g(1/4個)
- ・バジル ……10枚
- ・サラダ油 ……適量
- ・料理酒 ……小さじ1
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々

<合わせ調味料>

- ◎オイスターソース ……小さじ2
- ◎こいくちしょうゆ ……小さじ1
(又はナンプラー)
- ◎砂糖 ……小さじ1/3
- ◎豆板醤 ……小さじ1/4

タイ料理の「ガパオライス」を給食風にアレンジしました。
具をごはんにのせて食べます。バジルの香りが爽やかで、
食欲のない日にもおすすめです♪

作り方

- ① にんにくとたまねぎはみじん切り、ピーマンとパプリカは1cm角に切る。合わせ調味料を計量し、混ぜ合わせる。
- ② フライパンににんにくとサラダ油を入れ、香りが出るまで加熱する。
- ③ 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら塩、こしょう、料理酒を加える。
- ④ たまねぎを加えて炒め、火が通ったらピーマンとパプリカを加えてサッと炒める。
- ⑤ 合わせ調味料を加えて炒め、バジルをちぎって加え混ぜ、火を止める。
- ⑥ ごはんの上に⑤をのせて盛り付けます。お好みで目玉焼きをのせて食べましょう。