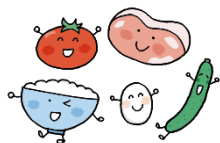


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



ガパオライス



人気のタイ料理です。「ガパオ」は、タイのハーブの名前で、代わりに「バジル」を使用しました。
目玉焼きを添えると、より本格的なガパオライスになります。

【材料】(4人分)

ごはん・・・茶碗4杯
鶏挽肉・・・160g
水煮大豆・・・40g
玉ねぎ・・・小1個
にんじん・・・1/3本
しめじ・・・20g
ピーマン・・・1個
赤ピーマン・・・1個
にんにく・しょうが・各1片
バジル・・・4～5枚
白ごま・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1
中華スープ・・・小さじ1/2
オイスターソース・・・大さじ1
さとう・・・小さじ1/2
しょうゆ・酒・・・各小さじ1
ナンプラー・塩・こしょう・
ごま油・・・少々



【作り方】

- ①材料は、それぞれみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、鶏挽肉を入れて炒める。ほぐれたら、野菜を入れて炒める。調味料を入れて味付けし、バジル、ごま、ごま油を入れて仕上げる。
- ③皿にご飯を盛り、②をかける。

【ポイント】

・バジル、ナンプラーは、お好みの量で。辛くしたい場合は、唐辛子や豆板醤をプラスして。