



2022年 7月 5日 (火) の献立

- ・牛乳
- ・ガパオライス
- ・冬瓜スープ
- ・カットパイン

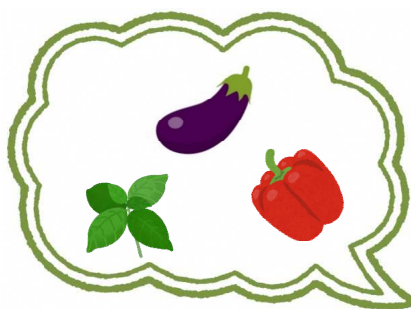


☆ 材料 (4人分)

- | | |
|--------------|--------|
| ・ 米 | 2合 |
| ・ 鶏ひき肉 | 240g |
| ・ なす | 1/2本 |
| ・ 筍水煮 | 小1/4本 |
| ・ ピーマン | 1/2個 |
| ・ 赤ピーマン | 小1個 |
| ・ にんじん | 1/4本 |
| ・ 玉ねぎ | 小1個 |
| ・ にんにく | 1/3かけ |
| ・ 油 | 小さじ1 |
| ・ バジル (粉) | 少々 |
| ・ チリパウダー | 少々 |
| A 〔 ・ こいくち醤油 | 大さじ1弱 |
| ・ うすくち醤油 | 小さじ1弱 |
| ・ 三温糖 | 小さじ1 |
| ・ オイスターソース | 小さじ1強 |
| ・ ナンプラー | 小さじ2/3 |

☆ 作り方

- ① ごはんを炊く
- ② なす・筍・ピーマン・赤ピーマンは1cmのさいの目切りにする
にんじん・玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする
- ③ 油を熱し、にんにくを炒め、鶏ひき肉・玉ねぎを炒める
- ④ なす・にんじん・筍も加え炒める
- ⑤ 野菜が煮えたら、Aの調味料を加える
- ⑥ ピーマン・赤ピーマン・バジル粉・チリパウダーを加え仕上げる
- ⑦ 大皿にごはんを盛り、ガパオライスの具をかける

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょろマン

☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 424 kcal ◇ たんぱく質 16.6 g ◇ 食塩相当量 1.4 g

☆ ぎょろマンからのひとこと

ガパオライスは、タイという国の定番料理である「バジル (ハーブ) いためごはん」です。
見た目が色鮮やかな上、少しピリ辛なので、食欲の出ない暑い時期でもおいしく食べることが出来ます。
生バジルの葉を使い目玉焼きを添えて食べると、より本場に近い味を味わえます。
(生バジルを使用する場合は、細かくちぎって最後に混ぜ合わせましょう。)

