



東南アジアの定番料理

ガパオライス



【献立例】

- ・牛乳
- ・ガパオライス
- ・冬瓜スープ
- ・カットパイン

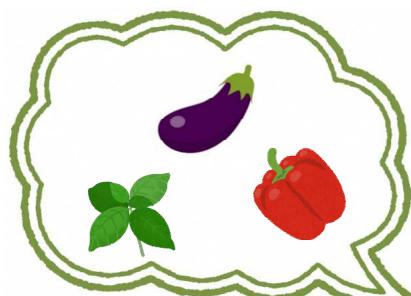


☆ 材料（4人分）

・ 米	2合
・ 鶏ひき肉	240g
・ なす	1/2本
・ 篠水煮	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
・ こいくち醤油	大さじ1弱
・ うすくち醤油	小さじ1弱
A ・ 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
ぎょくろマン

☆ 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

☆ ぎょく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できます。

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。)

