



【献立例】

- ・牛乳
- ・ガパオライス
- ・冬瓜スープ
- ・カットパイン

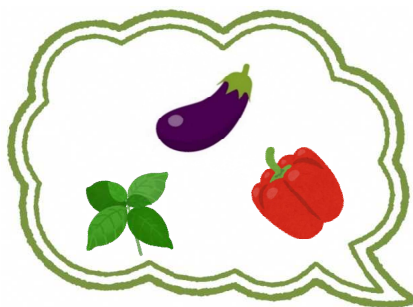


☆ 材料（4人分）

- |            |        |
|------------|--------|
| ・ 米        | 2合     |
| ・ 鶏ひき肉     | 240 g  |
| ・ 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     |
| ・ 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1 cm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。）

