

## ❁ ガパオライス

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	442kcal
食物繊維	3.9g
塩分	1.2g



《材料…4人分》		
ごはん	茶碗4杯分	
鶏ももひき肉	150g	
おろしにんにく	少量	
おろししょうが	少量	A
玉ねぎ	中1個	
たけのこ水煮	30g	
にんじん	中1/3本	
ピーマン	中1個	
じゃがいも	中1個	
大豆水煮	80g	
干しいたけ(戻し汁使用)	2g	
		サラダ油 適量
		砂糖 小さじ1
		酒 小さじ1
		塩 小さじ1/3
		オイスターソース 小さじ2
		しょうゆ 大さじ1/2
		バジルペースト 小さじ2
		一味唐辛子 少量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。たけのこ水煮、ピーマン、じゃがいもは1cm程度の角切りにする。大豆水煮は包丁で粗くきざむ。干しいたけは洗って戻し、粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を入れてよく炒める。
- ③ 次に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ水煮、干しいたけ、干しいたけの戻し汁を順に加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら大豆水煮、ピーマンを加えて軽く炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて混ぜ、味がなじんだら出来上がり♪

## ❁ 一口メモ ❁

### ガパオライスについて

●ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガパオというスイートバジルに似たハーブを使って味付けします。

●給食では、ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、大豆、しいたけなどたくさんの材料を使って、食べやすい味付けにしてみました。ご家庭でもお試しください。

