

給食レシピ紹介

エスニックな味付けのそぼろの具を、ごはんと混ぜて食べます。食欲が落ちやすい夏場におすすめです。



料理名		ガパオライス	
材料	5人分	作り方	
鶏むね肉ひき肉	250g	①	にんにくはみじん切り、他の野菜は荒みじんに切る。
玉ねぎ	中1個	②	フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、
赤パプリカ	1/2個		鶏ひき肉を入れて炒める。
ピーマン	1個	③	玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、さらに炒める。
にんにく	1片	④	★の調味料を入れて、味付けをする。
ごま油	少々	⑤	ごはん炒めた具をのせて、出来上がり。
しょうゆ	大さじ1		
オイスターソース	大さじ1	※	目玉焼きをのせて、一緒に食べると、さらにおいしいです。
ナンプラー	大さじ1	※	ナンプラーが味の決め手ですが、好みで量を調節して下さい。
乾燥バジル(又は生)	少々	※	刻んだパクチーを散らすと、本格的な風味になります。
豆板醤	少々		
砂糖	少々	◎	給食では、栄養価を考え、刻んだ大豆を加えています。
コショウ	少々		