親子でクッキング!

給食メニュー紹介





ガパオライス





人気のタイ料理です。「ガパオ」は、タイのハーブの名前で、代わりに「バジル」を使いました。 目玉焼きを添えると、より本格的なガパオライスになります。

【材料】(4人分)

ごはん・・茶碗4杯

鶏挽肉・・160g

水煮大豆・・40 g

玉ねぎ・・・小1個

にんじん・・1/3本

しめじ・・・20g

ピーマン・・1個

赤ピーマン・・1個

にんにく・しょうが・各1片

バジル・・・4~5枚

白ごま・・・小さじ1

サラダ油・・小さじ1

中華スープ・・小さじ 1/2

オイスターソース・・大さじ1

さとう・・小さじ 1/2

しょうゆ・酒・・各小さじ1

ナンプラー・塩・こしょう・

ごま油・・・少々







【作り方】

①材料は、それぞれみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、鶏挽肉を入れて炒める。ほぐれたら、野菜を入れて炒める。調味料を入れて味付けし、バジル、ごま、ごま油を入れて仕上げる。

③皿にご飯を盛り、②をかける。

【ポイント】

・バジル、ナンプラーは、お好みの量で。辛くしたい場合は、唐 辛子や豆板醤をプラスして。