

ガパオライスの具



材料（4人分）

鶏ひき肉	60g	濃口しょうゆ	小さじ2
豚ひき肉	60g	鶏ガラスープの素	小さじ2
大豆（水煮）	40g	バジルペースト	3.2g
玉ねぎ	100g	三温糖	小さじ1/3
にんじん	40g	なたね油	適量
たけのこ（水煮）	20g	オイスターソース	小さじ1/6
青ピーマン	24g	食塩	少々
にんにく	少々	こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・青ピーマンは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンになたね油とにんにくを入れて熱し、鶏ひき肉・豚ひき肉・三温糖・鶏ガラスープの素・濃口しょうゆ・オイスターソース・食塩・こしょうを加えて炒める。
- ③ ②に玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④ ③にたけのこ・大豆を加えて炒める。
- ⑤ ④に青ピーマン・バジルペーストを加えて仕上げる。

ガパオライスは、ひき肉と野菜を香ばしく炒めた具をごはんの上へのせる、タイの一品料理です。

給食では、鶏豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン、大豆など、たくさんの食材を使い、誰でも食べやすいように工夫して味付けしました。ぜひ、ご家庭でもこの美味しさをお試しください！