

ガパオライス (本巢市学校給食メニュー)

～お家でタイ料理バジル香る炒めご飯～

主食・1人分 578 kcal



材料 (4人分)

ごはん	茶わん 4杯分
卵	4個
豚ひき肉	300g
なす	1本
パプリカ	1/2個
★砂糖	大さじ2
★みそ	大さじ2
★酒	大さじ2
★みりん	大さじ2
レタス	4枚
バジル※あれば、ホーリーバジル	5枚
※乾燥バジルの場合は、小さじ1	

作り方

- (1) なすはイチヨウ切りにし、水にさらします。パプリカは細かく切ります。
レタスは食べやすい大きさにちぎります。
生のバジルを使用する場合は、細かくちぎります。
- (2) 卵を目玉焼きにします。
レンジで目玉焼きを作る場合は、耐熱皿に卵を割り入れ、竹串などで卵黄を差します。
500wの電子レンジで30秒位加熱します。
※爆発しないように、様子を見ながら、加熱時間を調整してください。
- (3) ★の調味料を混ぜ合わせます。
- (4) フライパンを熱し、油を入れ、豚ひき肉を炒めます。
- (5) 豚肉の色が変わってきたら、なすとパプリカを入れ、炒めます。
- (6) (5)のフライパンに蓋をして加熱し、野菜に火を通します。
- (7) 野菜に火が通ったら、★の調味料を加え、混ぜ合わせます。
- (8) 最後にバジルを加え、軽く混ぜ合わせます。
- (9) 大きめの茶碗などにご飯をよそい、レタスと(8)をのせ、盛り付けます。

MEMO

イチヨウ切り

なすを縦4等分に切ります。
切り口を下にして、端から好きな幅に切ります。



本巢市学校給食センター
のレシピ動画はこちら

