

# ガパオライス



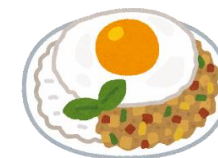
## <材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
油	0.2	
にんにく	0.3	みじん切り
生姜	0.3	みじん切り
鶏ひき肉	40	
酒	1	
玉ねぎ	30	粗みじん
筍水煮	15	粗みじん
人参	10	粗みじん
みりん	2	
砂糖	1.8	
オイスターソース	1.5	
醤油	4	
ナンプラー	0.5	
バジルチップ	0.1	
食塩	0.05	
ピーマン	5	小さい角切り ポイル
赤パプリカ	5	小さい角切り ポイル

## <作り方>

- ① サラダ油でにんにく、生姜を炒める。香りが出てきたら、鶏ひき肉と酒も加えて、パラパラになるまで炒める。
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ、筍、人参も加えて、さらに炒める。野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味を調える。
- ③ あらかじめポイルしておいたピーマンと赤パプリカを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ④
- ⑤

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。



## <栄養士からのコメント>

タイを代表する料理です。「ガパオ」は、バジルのことで、ひき肉と野菜をバジルと炒めたものをご飯にのせた料理です。生のバジルが手に入らなくても、手軽に買えるバジルチップで作ることができます。

ピーマンやパプリカは、ポイルすることで苦みが減り、子どもたちでも食べやすくなります。また、長く加熱しないようにすると、彩りが良くなります。

目玉焼きをのせると本格的なガパオライスになります。