

学校給食のおすすめレシピ

夏野菜をおいしく食べよう！ ガパオライス

献立の組み合わせく例＞

- ・ ガパオライス
 - ごはん
 - ガパオライスの具
- ・ もずくスープ
- ・ さつまいもチップス
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

にんじん	20g	ごま油（炒め油）	少々
玉ねぎ	70g	オイスターソース	大さじ1/2
青ピーマン	20g	ナンプラー	小さじ1
赤パプリカ	20g	上白糖	小さじ1
竹の子水煮	30g	塩	少々
なす	40g	酒	小さじ1
にんにく、しょうが	少々	バジル（乾燥）	少々
鶏むね肉挽肉	120g	一味唐辛子	お好みで
鶏もも肉挽肉	40g		

【作り方】

- ① 野菜は全て、荒くみじん切りにしておく。
- ② 最初に、ごま油で野菜（にんじん、玉ねぎ、竹の子、なす、ピーマン、パプリカ）だけを炒め、油がなじんだらザルに取り出す。（余分な水をきるため）
- ③ 次に、フライパンにごま油、にんにく、しょうがを熱し、挽肉を炒める。挽肉に火が通ったら、調味料を加え味を付ける。
- ④ ②の野菜を③に加え、炒め合わせる。仕上げにバジルと辛いのが好きな人は一味唐辛子を加え、よく混ぜる。

バジルは生の葉っぱを刻んで使うと、さらに本格的に。
ご家庭では、半熟の目玉焼きを上に乗せるとおいしい
っコ！

