



# ガパオライスの具

## 【材料 4 人分】

|           |               |
|-----------|---------------|
| ・しょうが     | 1g            |
| ・にんにく     | 1g            |
| ・赤パプリカ    | 25g(1/4 個)    |
| ・黄パプリカ    | 25g(1/4 個)    |
| ・ズッキーニ    | 50g(1/3 本)    |
| ・たまねぎ     | 50g(1/4 個)    |
| ・にんじん     | 20g(1/3 本)    |
| ・豚ひき肉     | 200g          |
| ・サラダ油     | 小さじ 1         |
| ・上白糖      | 大さじ 1         |
| ・豆板醤      | 0.3g          |
| ・しょうゆ     | 小さじ 2         |
| ・オイスターソース | 大さじ 1 と 小さじ 1 |
| ・ウスターソース  | 大さじ 1 と 小さじ 1 |
| ・バジル粉(乾燥) | 0.3g          |

A



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



## 【作り方】

- ① しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ② 赤パプリカ・黄パプリカ・ズッキーニ・たまねぎ・にんじんは 1 cm 角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて、①を入れて香りが出るまで中火で炒める。
- ④ 香りが立ったら、豚ひき肉を加えて、中火で炒める。肉の色が変わったら、②を加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Aを加えて炒め、味がなじんだらバジル粉を入れる。

ガパオライスはタイの料理で、“ガパオ”とはバジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。炒めた具をごはんのにせて、さらに目玉焼きをのせて食べます。

給食では、卵アレルギーに配慮して目玉焼きをのせていません。

