

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「ガパオライス」です。

【材料(4人分)】

ごはん・・・・・・・・720g
鶏ムネ挽肉・・・・・・・・160g
青ピーマン・・・・・・・・28g
にんじん・・・・・・・・48g
たまねぎ・・・・・・・・160g
にんにく・・・・・・・・4g
ごま油・・・・・・・・小さじ1
オイスターソース・・小さじ1
ナンプラー・・・・・・・・小さじ2弱
醤油・・・・・・・・小さじ1/2強
みりん・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1強
こしょう・・・・・・・・少々
バジルパウダー・・・・少々
(生バジルを使う場合は4～8枚程度をお好みで)

【作り方】

- ① 青ピーマン、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ② ごま油を引いたフライパンにおろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、青ピーマンを入れて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、調味料を入れて炒め、味を調える。
- ⑤ 最後にバジルパウダーを入れて炒めて、香りが立ったら出来上がり。
- ⑥ ごはんに⑤をのせて食べましょう。

※鷹の爪や豆板醤を入れるとピリ辛味になります。

※家で作る際は、目玉焼きを添えて食べてもおいしいです。