

ガパオライス



いろいろ鮮やかで、スパイスの効いたタイ料理のガパオライスを給食用にアレンジしました。

ガパオとは、タイ語でバジルという意味です。

鶏肉ミンチ・レンズ豆・たまねぎ・ピーマン・パプリカを、にんにくとバジルと一緒にいため、食欲の落ちやすい夏場でも食べやすくしました。

材料（一人分）

鶏肉（ミンチ）	40 g
レンズ豆（水煮）	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン	10 g
パプリカ	5 g
にんにく	0.5 g
サラダ油	0.5 g
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	0.5 g
しょうゆ	3 g
オイスターソース	2.5 g
チリペッパーソース	0.12 g
バジル	0.03 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① たまねぎ・ピーマン・パプリカ・にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・レンズ豆・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ③ やわらかくなりはじめたら、ピーマン・パプリカ・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリペッパーソース・バジルを入れ、さらにいためる。
- ④ ごはんに③をかける。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具を混ぜて食べます。