

● ガパオ風そぼろ炒めライス

栄養成分 1人分

エネルギー	643kcal
たんぱく質	27.3g
カルシウム	61mg
食塩相当量	1.8g

材料 4人分

ごはん 適量

豚ひき肉 150g
鶏ひき肉 150g
ピーマン 2個
赤ピーマン 2個
玉ねぎ 1個
しめじ 1パック

ごま油 小さじ1

【A】

おろしにんにく 小さじ1
オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
こしょう 少々
ナンプラー 小さじ1~2※
バジル※※ 少々

【水溶性片栗粉】

片栗粉 小さじ1と1/2
水 大さじ1

卵 4個

バジル(生・飾り用) 適量

※ナンプラーは製品によって香りや塩分が異なるので、加減しながら入れてください。

※※バジルはフレッシュがない場合はフリーズドライ製品を使ってもよいです。



作り方

- 1 ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎは1cm角に切りそろえます。しめじも1cm長さに切ります。
- 2 鍋を熱してごま油を引き、玉ねぎを入れて炒め、透き通ったらひき肉2種を加えてほぐしながら炒めます。
- 3 ひき肉の色が変わってポロポロになったら、ピーマンとしめじを加えて炒め合わせ、Aを入れて全体を混ぜ合わせながら炒めます。
- 4 水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつけます。
- 5 フッ素樹脂加工のフライパンに卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作ります。
- 6 器にごはんと④を盛って目玉焼きを添え、バジルを飾ります。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

「ガパオライス」は、ひき肉と野菜を炒めたタイ料理です。オイスターソースやナンプラー、バジル(タイでは「ガパオ」というスイートバジルに似たハーブを使用)を使います。ピーマンもたっぷり加えますが、不思議なことにピーマンが苦手な子どもでもすんなり食べられます。ナンプラーは加熱した瞬間は臭みを感じるかもしれませんが、粗熱が取れると豊かなうまみがかもし出します。最初は控えめに使ってみて、慣れてきたら量を増やしてみてください。