



# 鶏肉のガパオライス

～タイの定番料理。「ガパオ」はハーブの名称です。ガパオの代わりに身近なバジルを使用します。～



(1人分) エネルギー 423kcal 食塩相当量 0.9g



<給食で提供されたメニュー>

鶏肉のガパオライス  
タイ風春雨サラダ  
梨  
牛乳

## 材料(4人分)

ごはん	お茶碗 4 杯
鶏肉(角切り)	100g
鶏ひき肉	70g
玉ねぎ(粗みじん切り)	大1個(230g)
にんじん(粗みじん切り)	1/2 本(70g)
ピーマン(0.8mm 角切り)	大 2 個(90g)
油	小さじ1
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
トウバンジャン	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
オイスターソース	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ 1/2
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
バジル(乾燥)	適量

## 作り方

- 【1】 ごはんを炊く。
- 【2】 フライパンに油を熱して、にんにく、しょうが、鶏肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 【3】 【2】にピーマンを加えて炒める。
- 【4】 【3】に火が通ったら、調味料を加えて炒める。
- 【5】 【4】に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、バジルを加える。
- 【6】 器にごはんと【5】を盛り付けて完成。

※学校給食では、バジル(生)も加熱して使用しています。  
※ピーマンは、緑色と赤色を半量ずつ使用するとより彩りがよくなります。