

給食メニューご紹介！

ガパオ



【栄養価】1人あたり
エネルギー:89 キロカロリー
タンパク質:10.1g
脂質:1.9g
塩分:0.46g



『ガパオ』とは、ハーブの一種である「バジル」のことを言います。目玉焼きをのせて食べるのが一般的です。

【材料】 分量:4人分 ()内は切り方

鶏ひき肉…240g
ピーマン…小2個 (粗みじん切り)
赤ピーマン…16g (粗みじん切り)
黄ピーマン…16g (粗みじん切り)
にんじん…1/5本 (粗みじん切り)
玉ねぎ…1/2個 (粗みじん切り)
サラダ油…小さじ1

おろしにんにく…小さじ1/2

☆おろししょうが…小さじ1/2

☆バジルソース(ジェノベーゼソース)…5g

※生バジルの場合は4g

☆ナンプラー…大さじ1/3

☆しょうゆ…大さじ1/2

☆みりん…小さじ1

☆上白糖…小さじ1

☆豆板醤…1g

☆オイスターソース…小さじ1

☆こしょう…少々



【作り方】

- ① 野菜は事前に切っておく。
- ② 油でおろしにんにくを炒め、香りがしてきたら鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉の色が変わってきたら、にんじん・たまねぎ・ピーマン(3種類)を入れて炒める。
- ④ 野菜が炒まったら、☆の調味料を入れて味を整えたら完成！(^▽^)/