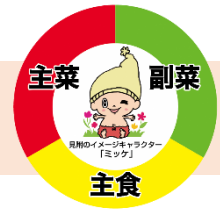


学校給食レシピ集

～ なすdeガパオライス ～



【材料】 4人分

○ごはん

○豚ひき肉	100 g
○大豆水煮	80 g
○玉ねぎ	120 g
○なす	40 g
○ピーマン	30 g
○赤ピーマン	20 g
○黄ピーマン	20 g
○おろしにんにく	小さじ0.5
○油	適量
○卵	4つ

～調味料～

◎中華顆粒だし	小さじ0.5
◎しょうゆ	小さじ1
◎砂糖	小さじ1
◎オイスターソース	小さじ2
◎ナンプラー (なくても可)	小さじ0.5
◎塩	少々

【作り方】

- ① 材料を切る
大豆水煮⇒ひきわり
玉ねぎ、なす、ピーマン、色ピーマン
⇒荒いみじん切り
- ② 鍋に油をしき、おろしにんにくを入れ、香りをたたせる
- ③ ②に、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める
- ④ ③に、大豆、玉ねぎ、なす、ピーマン、色ピーマンを加えて、火が通るまで炒める
- ⑤ ④に◎の調味料を入れて、味がなじむよう炒めたら、炊きあがったご飯にかける
- ⑥ 鍋に油をしき、卵を割り入れ、目玉焼きを作り、⑤にのせたら完成

ワンボールで主食・主菜・副菜が揃うおすすめの1品です！

旬の夏野菜（ナス、ズッキーニ、ピーマン、枝豆、コーンなど）を入れると彩り豊かになります。

目玉焼きをのせることで、さらに栄養満点です！

給食では大豆の水煮を使用していますが、大豆の分も豚ひき肉にすると、うまみとコクがアップします。

