

かつ こんだて
~7月の献立より~

ざいりょう	あぶら	こ
<材料>	ごま油	小さじ1
	にんにく	1片
	しょうが	1片
	とうぼんじやん 豆板醤	しょうしょう 少々
	ぶた にく 豚ひき肉	80g
	とり にく 鶏ひき肉	60g
	さけ 酒	小さじ1
	しろ 白こしょう	しょうしょう 少々
	たまねぎ	ちゆう 中1こ
	にんじん	ほん 1/4本
	エリンギ	ほん 1/2本
	ゆで大豆	40g
	ピーマン	1こ
	さんおんとう 三温糖	こ 小さじ1
	ちゆうか 中華スープの素	こ 小さじ1
	ナンプラー	こ 小さじ2/3
	しょうゆ	こ 小さじ1
	オイスターソース	こ 小さじ1
	バジル(粉)	しょうしょう 少々

★ ガパオライス (4人分) ★

しん
新メニュー

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、エリンギは 粗みじん切り、ピーマンは 1cm角、にんにく、しょうがは みじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて 豚ひき肉、鶏ひき肉を炒め、酒、白こしょうをふる。
- ③ ②に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ゆで大豆、ピーマンの順に炒める。
- ④ 三温糖、中華スープの素、ナンプラー、しょうゆを順に入れ、水分をとばしながら炒める。
- ⑤ オイスターソース、バジルを入れ、さっと炒めて仕上げる。

「ガパオライス」は、タイ料理です。「ガパオ」というバジルを使って炒めたご飯のことです。タイでは、人気のあるメニューです。食べやすくアレンジしました。

