

さくら草の給食レシピ

ガパオライス

タイの料理です。タイでは、日本のカレーライスのような感じで一般的によく食べる料理です。



<材 料> 4人分

- ・鶏もも肉（挽肉）・・・ 250 g
- ・赤ピーマン・・・ 50 g
- ・豆板醤・・・ 小さじ1/2杯
- ・しょうゆ・・・ 小さじ1と1/2杯
- ・砂糖・・・ 小さじ1杯
- ・乾燥バジル・・・ 1 g
- ・片栗粉・・・ 小さじ1/3杯
- ・たまねぎ・・・ 200 g
- ・にんにく・・・ ひとかけ
- ・ナンプラー・・・ 大さじ1杯
- ・オイスターソース・・・ 小さじ1杯
- ・白こしょう・・・ 少々
- ・ごま油・・・ 小さじ1/2杯

<作り方>

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤ピーマンは、5mm角に切り、ゆでる。
バジルは、生の物を使用するのであれば、刻む
- ② フライパンにごま油を引き、にんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら、鶏肉を加える。
- ③ 鶏肉をよく炒めたら、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ④ たまねぎを加えてよく炒める。
- ⑤ 片栗粉以外の調味料を入れて、味をととのえる。
- ⑥ バジルを加え、片栗粉を倍の量の水で溶き、加えてとろみをつける。
- ⑦ 赤ピーマンを加えて出来上がり。

