

# 学校給食レシピ紹介



## ガパオライス

### 材 料 1人分

白飯	150g	清酒	1g
ごま油	0.5g	本みりん	1g
にんにく(みじん切り)	0.3g	上白糖	1g
豚ひき肉	25g	食塩	0.2g
鶏むねひき肉	25g	白こしょう	少々
たまねぎ(みじん切り)	30g	チキンスープ(粉末)	0.3g
ぶなしめじ(小房にわける)	7g	バジル(乾燥)	0.01g
ピーマン(1.5cm角切り)	10g	でん粉	0.8g
オイスターソース	0.8g	水	1.6g
こいくちしょうゆ	3.5g		

A

### つくりかた

1. 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒めて香りをだし、豚肉・鶏肉を炒めます。
2. 肉に火が通ったら、たまねぎを加え炒めます。
3. ぶなしめじ、ピーマンを順に炒め、調味します。
4. バジルを加え、Aの水溶きでん粉でとろみをつけます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ごはんにかけて、食べましょう。
- 赤ピーマンを加えると色がきれいになります。
- 仕上げに目玉焼きをのせるのが一般的ですので試してみてください。