

## ガパオライス



### ●材料 (4人分)

★ごはん …→ 飯椀 4 杯分

### ☆鶏肉のバジル炒め

サラダ油少々、鶏ひき肉150g、塩小さじ半分、ナンプラー少々

にんにく少々 (チューブでもよい)、玉ねぎ半分

たけのこ水煮100g、パプリカ半分、ピーマン 2 個

砂糖小さじ 1、醤油大さじ半分、バジル 10g (なければ粉末バジル少々)

◇目玉焼き …→ 卵 4 個、サラダ油多め

ナンプラーがあると本格的な味になりますが、なくても作ることができます。オイスターソースで風味付けしたり、一味などで少し辛味を付けたりしてもよいですね。

茄子やオクラを入れてもおいしいです。筍が手に入りにくい場合、しめじやエリンギを入れるのもおすすめです。

### ●☆鶏肉のバジル炒めの作り方

① にんにくはみじん切りにするかすりおろす。野菜は粗みじんにする。

② フライパンでサラダ油を温め、鶏肉・塩・ナンプラー・にんにくを炒める。

③ 野菜を加えて炒め、砂糖、醤油で味付けする。

④ バジルをちぎりながら加える。

バジルは包丁で切ると、切り口が黒くなってしまいます。

### ●◇目玉焼きの作り方

⑤ フライパンに多めの油を温め、フチがカリッとした半熟の目玉焼きを作る。

### ●盛り付け方

平皿にご飯を盛り付け、鶏肉のバジル炒めと目玉焼きをそえる。

生のバジルやナッツを上にも飾ってもよい。



給食では、目玉焼きの代わりにゆで卵を提供しています。