

# 10月の給食献立より



- ・ガパオライス
- ・牛乳
- ・ビーフンスープ



ガパオライスは、東南アジアのタイの料理です。鶏肉とバジル、野菜などを炒めた具材をご飯にかけて食べる料理で、「ガパオ」とは、バジルというハーブを意味し、タイではホーリーバジルというクセのない爽やかなハーブを入れます。日本では、スイートバジルを使用する事が多いようです。また、たっぷりの油で焼いた目玉焼きをのせて食べるのが一般的です。

タイ料理は、ハーブや香味野菜をたっぷり使い、辛味・酸味・塩味・甘味を組み合わせた味付けが特徴です。世界三大スープの1つであるエビのスープのトムヤンクンや、独特な風味があるタイカレーなどが有名です。



## ガパオライス(作り方)

- ① ごはんは普通に炊いておく。
- ② にんにくはみじん切り、なすは小さな角切り、その他の野菜は粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れてよく炒め、ひき肉を加え、ほぐしながら十分に炒める。
- ④ 玉ねぎ、なす、パプリカ、ピーマンを加えよく炒め、塩、こしょう、バジルを加えさらに炒める。
- ⑤ 調味料を加えて、さらに炒めたら倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけてごま油を加える。
- ⑥ 温かいごはん⑤をかけて、できあがり。好んで目玉焼きをのせてもOK！

## ガパオライス(4人分)

ごはん	適量
<上にかける具>	
豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
玉ねぎ	中1個
なす	1/2本
にんにく	1かけ
バジル(乾燥)	少々
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
上白糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

レシピ提供：高松市学校給食研究会

