

主食・主菜

ガパオライス



料理の特徴

ガパオライスはタイの一般的な料理で「ガパオ」とはホーリーバジルのことです。ホーリーバジルは日本では手に入りにくいので、イタリア料理に使われる、スイートバジルを使用しています。

給食では、ひき肉に加え、大豆ミート（粒状大豆たんぱく）を使用しています。（大豆ミートの使用量は、ひき肉の1/4程度）

エネルギー523kcal、食塩相当量 1.1g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

作り方

麦ごはん	
精白米	390g（2.6合）
水	2.6合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1/2カップ）
ガパオライスの具	
油	適量
にんにく	1/2かけ
豚ひき肉	200g
たまねぎ	100g（1/2個）
たけのこ水煮	60g
塩	1.2g（小さじ1/5）
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ナンプラー	小さじ1/3
みりん	大さじ1/2
豆板醤	少々
オイスターソース	小さじ2/3
ピーマン	20g（1/2個）
パプリカ	20g（1/7個）
バジル	20枚

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モード可能。）。
- 2 にんにくはみじん切り、たまねぎ、たけのこ水煮はさいの目、ピーマン、パプリカ、バジルは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンに油、にんにくを入れ、火をつけて弱火で炒める。香りがたったら火を強め、豚ひき肉を広げるように入れて、ほぐしながら色が変わるまで炒める。
- 4 たまねぎ、たけのこ水煮を入れ、Aの調味料を加えて煮る。
- 5 ピーマンとパプリカを入れて火を通した後、バジルを加えて混ぜ、仕上げる。
- 6 器に麦ごはんを盛り付け、ガパオライスの具をのせる。

給食の献立（中学校）



ガパオライス（麦ごはん）

中華スープ

ヨーグルト

牛乳

*とりひき肉でもおいしくできます。

*目玉焼きをのせると本格的なガパオライスとなります。

*バジルの量はお好みで加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。