



子育てレシピ
令和7年7月



大豆と油揚げのガパオライス



材 料

(4人分)

	ご飯	茶碗4杯分
	鶏ミンチ	100g
	豚ミンチ	100g
	大豆の水煮	100g
A	油揚げ	1枚
	人参	1/6本
	玉ねぎ	1/2個
	ピーマン	小2個
	黄パプリカ	1/6個
	ごま油	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	オスターン	大さじ2



作 り 方

- ① 大豆の水煮はザクザク刻む。Aは1cmの角切りにする。人参と玉ねぎは600Wのレンジで3分加熱する。
- ② ごま油で鶏ミンチと豚のミンチを炒め、火が通ったら①を入れて炒める。
- ③ Bを加えて味付けし、ご飯にかける。



ひとくち
メモ

- ★ガパオライスはタイ料理のことです。給食では大豆と油揚げが入る豆製品がたくさん摂れるメニューです。
- ★ミンチは合挽ミンチ200gでも代用できます。
- ★目玉焼きはお好みでのせてね。



問い合わせ先:府中市子育て応援課