

ガパオライス



材 料(4人分)

ごはん	茶わん 4人分	
油	適量	
卵	4個	
豚ミンチ	200g	
しめじ	(1袋) 200g	
ピーマン	(1袋) 4個	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	水	大さじ1

作り方

- ① フライパンに少し多めの油をひき、まわりがカリカリになるように目玉焼きを作る。
- ② 別のフライパンで豚ミンチを炒める。色が変わったらコロコロに切った野菜を加えてさらに炒める。
- ③ Aをすべて加え、煮詰めるように炒める。
- ④ 器にごはんを盛りつけて、③と①をのせる

・タイの定番料理「ガパオライス」のガパオはハーブのことで直訳すると「バジル炒めごはん」ですが、子どもに食べやすいようにアレンジしてみました。

・お好みの野菜やシーフードで作ってもおいしくできます。
・ニンニクやバジルを加えると風味が増し、大人向けの本格的な味になります。

問い合わせ先：
府中市女性こども課

