

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 200 g
- しめじ (1 袋) 200 g
- 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

