

夏休み

&



お役立ちレシピ



ガパオ風ライス

【材料約4人分】

- 豚ひき肉・・・400g
- にんにく・・・1かけ
- 玉ねぎ・・・1玉
- ピーマン・・・4個
- パプリカ・・・1個
- 砂糖・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- オイスターソース・・・大さじ1
- バジル粉・・・少々

【作り方】

- ① フライパンを火にかけ、スライスしたにんにく、豚ひき肉を炒める。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、粗みじん切りにしたピーマンとパプリカを加え、さらに炒める
- ③ 調味料を加えさらに炒める。
- ④ ごはん、目玉焼きと共に盛り付ける。



ガパオライスとは、タイの定番料理で本来バジルの葉やナンプラーなどで味付けされています。このレシピはガパオ風なので簡単に作れて親しみやすいアレンジになっています。



おうちカフェごはん気分



◎ワンプレートで栄養抜群なので、毎日頭を悩ませる夏休みのお昼ご飯にもお勧めです。

◎人参、きのこ類、コーンなどお子様の好みに合わせた野菜をたっぷり入れても良いです。

冷凍ストックも便利



ごはん
目玉焼き
お好きな付け合わせ