

あじ きゅうしょく
おうちでも味わおう！給食レシピ



やまと まる い
大和丸なす入りガパオライス

がつ にち か ちゅうがっこう とうじょう
5月19日(火)中学校で登場！

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- ぶた にく
豚ひき肉…120g
- やまとまる
大和丸なす…80g
- たまねぎ…80g
- ピーマン…40g
- にんじん…50g
- おろしにんにく…小さじ 1/2
- おろししょうが…小さじ 1/2
- A { 濃いしょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ 1/2
- バジル粉…少々
- オイスターソース…大さじ 1/2
- ナンプラー…小さじ 1/2
- あぶら いた よう てきりよう
油…(炒め用)適量

つく かた
作り方

- やまとまる かく き
① 大和丸なす…1.5 cm角に切る
たまねぎ、ピーマン、にんじん…みじん切り
- なべ あぶら ねっ ぶた にく いた
② 鍋に油を熱し、おろしにんにく、おろししょうがと豚ひき肉を炒める。
- にく いろ か ぎ やさい くわ いた
③ 肉の色が変わったら、みじん切りにした野菜を加えて炒める。
- やまとまる くわ いた
④ 大和丸なすも加えて炒める。
- やさい ひ とお ちようみりよう くわ いた
⑤ 野菜に火が通ったら、Aの調味料を加えて炒める。
- あじ ととの で き あ
⑥ 味を調べたら、出来上がり！

※バジルとナンプラーはお好みで加減してください！