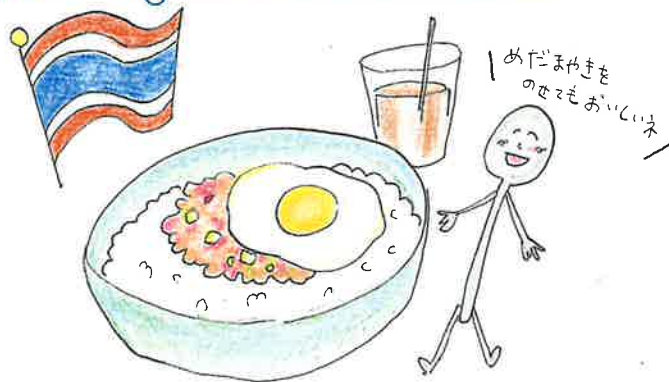


保育園給食
おすすめレシピ

ガパオごはん



ゆかせんせいのおススメ一言

しっかりめの味つけです。
お昼ごはんやお弁当にも
いいと思います！



<栄養価（幼児1人あたり）>

エネルギー	カルシウム	食塩
235kcal	14mg	0.5g

<材料 4人分（大人2人+幼児2人分）>

ごはん 4杯
 鶏もも肉 210g（小1枚）
 しょうが 2g（少々）
 にんにく 3g（ひとかけ）
 玉ねぎ 120g（1/3個）
 ピーマン 40g（1個）
 赤ピーマン 40g
 いんげん 30g（2～3本）
 油 4g（小さじ1）
 中華だし 6g（大さじ1/2）
 しょうゆ 9g（大さじ1/2）
 砂糖 3g（小さじ1）
 オイスターソース 15g（大さじ1弱）
 バジル あれば少量

<作り方>

1. 鶏もも肉はみじん切りにして細かくたたく。
※鶏ひき肉でも良いがもも肉を刻む方がおいしい。
2. しょうが、にんにくはみじん切りにする。
ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎは5mm角の大きめのみじん切りにする。いんげんは小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、鶏肉、にんにく、しょうがを炒める。野菜も順に加える。
4. 中華スープと水を適量加え、炒め煮する。
調味料も加える。
5. ごはんにかけて出来上がり。
※バジルがあればみじん切りにして炒めるときに加える。