

# ガパオライス



## 《材料》（2人分）

- ・豚ひき肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・1個
- ・赤ピーマン・・・1/2個
- ・ピーマン・・・2個
- ・しょうゆ・・・10g
- ・砂糖・・・6g
- ・鶏がらスープの素・・・10g



## 《作り方》

1. 野菜を全て粗めのみじん切りにする
2. 熱したフライパンにひき肉をいれ、そぼろ状になるよう炒める
3. みじん切りにした野菜を加え炒め、味をつける
4. ごはんの上に盛り付ければ完成☆

## 給食より

たまねぎは、レンジで加熱しておくとき短になります☆  
給食では使用していませんが、目玉焼きを乗せると  
より本格的なガパオライスに近づきます  
調味料は目安を記載しています。お好みで調整してください

