ガパオライス

≪材料≫

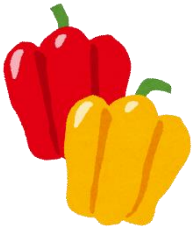
- 豚ひき肉
- たまねぎ
- 赤ピーマン
- ピーマン

適量

- しょうゆ
- 砂糖

同量

- 鶏がらスープの素…しょうゆ、砂糖よりやや少なめ



≪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時短になります☆
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