



本場タイの味を目指します

ガパオライス

外国料理
紹介

材料（4人分）

米	1合半	鶏ひき肉	140g	にんにく	ひとかけ
玉葱	小1個	ピーマン	1個	赤ピーマン	1/2個
ナンプラー	小さじ1/2	しょうゆ	少々		
オスターソース	小さじ1	料理酒	小さじ1	砂糖	大さじ1
バジル	適量	卵	1個	サラダ油	小さじ1

作り方

- ① バジル以外の野菜をみじん切りにする。
- ② にんにくと鶏ひき肉を炒め、玉葱、ピーマンの順で加え、調味料で味を調える。
- ③ 最後にバジルを加え、さっと火を通す。
- ④ ごはんに③をかけ、炒り卵を添える。

※卵は1人1個使用して目玉焼きにすると、より本場のガパオライスに近くなります。

※ナンプラーがなければしょうゆでも可。

1月の行事食 健康を願っていただきます

小豆粥

行事食

材料（6人分）※ 米1合で作れる量

米	1合（又はごはん330g）
小豆	1/3カップ（50g）
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 小豆は一度ゆでこぼしてから、やわらかくなるまで煮る。
- ② 米（又はごはん）にゆで汁と水を加え、おかゆを作る。
- ③ ②に①と塩を加える。

※おかゆはごはんの量や質、鍋の大きさによってできあがり異なります。

様子を見ながら作りましょう。

※水加減の目安 米1：水5、ごはん1：水4