

ガパオライス

ガパオライスは、バジルとひき肉を炒めたタイの家庭的なご飯料理です。

材料 4人分

🕒 15分

●鶏ひき肉	150g	A	●砂糖	小さじ1
●玉ねぎ	1/2個		●酒	小さじ1
●たけのこ(水煮)	25g		●しょうゆ	小さじ2
●赤パプリカ	1/3個		●オイスターソース	小さじ1
●なす	1/2個		●ナンプラー	小さじ1
●おろししょうが	3g		●乾燥バジル	少々
●おろしにんにく	3g		●一味唐辛子	少々
●ごま油	小さじ1		●ご飯	4人分(600g)



1人分 栄養価

エネルギー 335kcal たんぱく質 11.7g

脂質 6.2g 食塩相当量 1.1g



地産地消



玉ねぎ

千葉県では白子町が有名な産地です

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

パプリカ1/3個をピーマン1個に変えるなど、野菜を変えてもおいしくできます。ご飯にかけてさらに目玉焼きをのせるとより本格的になるのでおすすめです。
(東金市立東金中学校)

作り方

東金市立
東金中学校
伊東恵
栄養教諭監修
(所属はレシピ作成時)

- 玉ねぎはみじん切り、たけのこパプリカは千切り、なすは5mm幅のいちよう切りにする。
- フライパンでごま油、しょうが、にんにくを熱し、鶏ひき肉を加えて、そぼろにする。
- さらに野菜をすべて加えて炒め、火が通ったらAの調味料を入れる。強火にして混ぜながら水気を飛ばし、乾燥バジル、一味唐辛子を入れる。

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

調味料の塩分量

塩分量は商品により異なります

カレー粉
(小さじ1 2g)

塩分 0g

おろししょうが
(小さじ1 6g)

塩分 0.1g

おろしにんにく
(小さじ1 6g)

塩分 0.3g

カレー粉はスパイスで構成されているため、塩分はほとんど含まれていません。一方、チューブ入りのしょうがやにんにくなどは保存用に塩が加えられているので、購入前に表示を確認してみましょう。



大和支部

バックナンバー
はこちらから