

# ガバオライス風どんぶり



- ・外国の料理でありながら、厚揚げ・ひじき・赤こんが入って和も感じられます。
- ・食材の種類が多く、彩りや栄養も考えられています。
- ・ピーマンの苦みも気にならず、子どもに食べやすい味付けです。



岡山小学校  
塚本 快斗さん

## ●材料（4人分）

- ・ごはん・・・2合
- ・卵・・・2個
- ・豚ひき肉・・・300g
- ・玉ねぎ・・・小1玉（150g）
- ・厚揚げ・・・2個（8cm角のもの）
- ・赤こんにゃく・・・1/3袋（70g）
- ・ピーマン・・・4個
- ・ひじき（乾燥）・・・3g
- ・炒め油・・・適量

## A

- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ2
- ・さとう・・・小さじ2

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・本来はバジルやナンプラーなどを使いますが、少しくせのある味なので、子どもにも食べやすいように味付けを工夫しました。
- ・地元の赤こんにゃくで彩りと、食感も楽しめます。カサ増して栄養のある厚揚げやひじきも加えました。

## ●作り方

- ①卵はゆで卵にしておく。赤こんにゃくは1cm角に切ってゆでておく。ひじきは水でもどしてザルにあげておく。玉ねぎ、厚揚げ、ピーマンは1cm角に切っておく。
- ②フライパンで油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎを順に炒め、次に赤こんにゃく、厚揚げ、ピーマン、ひじきを加えて炒め合わせる。
- ③火が通ったらAを加え味をなじませる。
- ④お皿にごはんを盛り、③を全体にかける。ゆで卵を食べやすい大きさに切り、上に飾る。