

夏野菜ガパオライス



彩りもよく、ごはんがすすむ味付けです
ごはんも野菜もしっかり食べられます



桐原東小学校
平山 桜 さん

●材料（4人分）

- 鶏ひき肉・・・300g
- 塩・こしょう・・・適量
- さやいんげん・・・200g
- とうもろこし・・・1本（100g）
- 玉ねぎ・・・1/2玉（80g）
- にんじん・・・1/2本（70g）
- 油・・・適量
- A さとう・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ2
- 水・・・大さじ2
- B しょうゆ・・・小さじ1
- オイスターソース・・・少々

- ミニトマト・・・4個
- ごはん

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・小さく切ったトマトは、混ぜても、そのまま食べてもいい。

●作り方

- ①さやいんげんは1cm幅、にんじんは1cm角に切り、ゆでておく。
- ②玉ねぎを1cm角に切る。鶏ひき肉は、塩・こしょうをしておく。
- ③とうもろこしは、加熱し実を取っておく。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ⑤①と玉ねぎを加えて火を通し、Aを加える。
- ⑥③を加えて混ぜ、Bを加えて味を調える。
- ⑦ごはんの上にかけて、小さく切ったミニトマトを添える。