

おうちでお料理してみよう！

令和6年12月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

ガパオライス



材料（4人分）

鶏ひき肉		200 g
酒		大さじ1/2
ナンプラー		大さじ1/2
サラダ油		大さじ1
にんにく		1 かけ
ピーマン、 たけのこ、 玉ねぎなど		合わせて300 g
オイスターソース		大さじ1/2
ナンプラー		大さじ1/2
さとう		ひとつまみ
こしょう		少々
バジル		適量
ご飯		適量



下ごしらえ

- にんにくはみじん切り
- 野菜は、好みの大きさに切る

作り方

- ① フライパンにサラダ油熱し、鶏ひき肉を入れる。酒、ナンプラーで下味をつけて炒める。にんにくを加えて炒める。
- ② 野菜を加えて炒める。
- ③ 味つけして、きざんだバジルを加える。
- ④ 器にご飯を盛りつけ、ガパオをかける。

ヤムウンセン

材料（4人分）

豚ひき肉		40 g
サラダ油		小さじ1
にんにく		1 かけ
しょうゆ		小さじ1
酒		小さじ1
春雨		30 g
にんじん		中 1/2 本
きゅうり		1 本
塩		ふたつまみ
赤玉ねぎ		適量
パクチー		適量

【ドレッシング】

サラダ油		大さじ1/2
ナンプラー		大さじ1/2
しょうゆ		小さじ1
塩		ひとつまみ
酢		大さじ1/2
レモン汁		大さじ1/2
さとう		ひとつまみ
スイートチリソース		大さじ1/2

下ごしらえ

- にんにくはみじん切り
- にんじんはせん切り
- きゅうりはせん切り
- 赤玉ねぎは薄切り
- パクチーはきざむ



作り方

- ① 小鍋にサラダ油を熱して、ひき肉を炒める。にんにく、しょうゆ、酒で味つけして冷ます。
- ② 春雨はお湯でもどし、食べやすい長さに切る。にんじんは、サッとゆでる。きゅうりは、塩をまぶしておく。
- ③ ドレッシングをつくる。
- ④ 下ごしらえした食材をドレッシングで和える。ナンプラー、スイートチリソースで味をととのえる。