



## カレー味のガパオ風ライス

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

厚揚げを入れることでボリュームアップさせ、たんぱく質をプラスしました。また、たけのこと小松菜を入れ、食感をよくしました。暑い日でも食欲をそそり、たくさん食べられるようにカレー味にしました。



地場産食材  
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】
ご飯	880g	① しょうが、たまねぎはみじん切りにする。厚揚げは熱湯をかけ、1cm角切りにする。たけのこは1cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。 ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうが、ガーリックを炒め、あく、油をとる。 ③ たまねぎ、たけのこを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、厚揚げ、小松菜を入れ、煮る。煮えにくい場合は水（分量外）を少量加える。 ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、煮る。 ⑥ バジルを入れ、塩、洋こしょうで味をととのえる。  ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。
鶏ひき肉	80g	
しょうが	5g	
ガーリックパウダー	少々	
サラダ油	小さじ1	
厚揚げ	100g	
たまねぎ	170g	
たけのこ（水煮）	40g	
小松菜	70g	
A カレー粉	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
中濃ソース	小さじ2	
オイスターソース	大さじ1/2	
バジル	少々	
〈水溶き片栗粉〉		
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
塩・洋こしょう	少々	

### 【審査員のコメント】

外国の料理や文化に触れることができ、今までにない風味で食欲をそそられます。厚揚げを混ぜご飯に使うアイデアが新しく、たけのこや小松菜の食感を楽しめる献立です。