

神町駐屯地 スタミナアップメニュー

「ガパオライス」

～ 自衛官の体を維持するために～

PRポイント

年齢問わず食べやすいひき肉かけご飯。ピリッとした辛みとバジルの風味がマッチした一品ですが、辛みの苦手な方は半熟の目玉焼きもしくは温泉卵を添えてマイルドにして召し上がれ(^ω^)...

栄養ポイント

ひき肉と野菜のみじん切をたくさん入れた栄養満点の一品。野菜の嫌いな方にも美味しく食べて頂ける献立です。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

精米	120g	豚ひき肉	50g
鶏ひき肉	50g	玉ねぎ	50g
赤ピーマン	20g	黄ピーマン	20g
バジルソース	2g		
(バジルがあればバジルの葉少々)			
刻みにんにく	2g	鶏卵	50g
豆板醤	5g	コリアン旨辛醤油	10g
海鮮ラー油	1g	三温糖	2g
あらびき胡椒0.	1g	ごま油	1g
台湾ラー麺の素	10g	サラダ油	2g

ガパオライスレシピ



作り方

- 1 野菜はみじん切りまたは、小さめの角切りにする。バジルを使用する場合は小さくちぎっておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、好みの固さの目玉焼きを作る。
- 3 フライパンに油を敷き、にんにくを入れて熱し香りがたったらひき肉をほくしながら色が変わるまで炒める。
- 4 玉ねぎ、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。豆板醤、バジルソース(バジル)、コリアン旨辛醤油、海鮮ラー油、三温糖、あらびき胡椒、台湾ラー麺の素を加えて水気が少し残る程度まで炒め合わせる。
- 5 ご飯に4と目玉焼きをのせて出来上がり

❗ コリアン旨辛醤油、台湾ラー麺の素等が手に入らない場合はオイスターソース10g、ナンプラー3gまたは醤油3gで代用可