



議長賞

安城いっぱいガパオライス



いろいろな
食材の食感が
楽しめるよ。



アピールポイント

- 地場産物を使用し、子どもが普段食べないようなものを作ろうと考えた。
- 魚を原材料にした調味料ナンプラーは味の特徴が強いため使わず、食べやすくした。

材料 (1人分)

豚ひき肉	50g
ピーマン	30g
にんじん	30g
チンゲンサイ	10g
かぶ	15g
たくあん	10g
卵	50g (1個)

地場産物

オイスターソース	10g
さとう	3g
しょうゆ	6g
鶏がらスープの素	1.3g
サラダ油	適量

ごはん 適量

作り方

- ① ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、かぶ、たくあんをみじん切りにする。
- ② 目玉焼きを作る。
- ③ オイスターソース、さとう、しょうゆ、鶏がらスープの素をすべてあわせて、混ぜておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を火が通るまで炒める。①をすべて加え、火が通ったら③を入れて仕上げる。
- ⑤ ④と②をごはんの上にのせてできあがり。