

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

ムーガパオ

材料 作りやすい分量 (4人分)

豚ひき肉	160 g	
ピーマン	30 g	
赤パプリカ	30 g	
玉ねぎ	80 g	
炒め油	小さじ 1	
にんにく	小さじ 1	
オスターソース	大さじ 1	} A
濃い口しょうゆ	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
酒	小さじ 1	
バジル粉	少々	
ナンプラー	小さじ 1/2	

作り方

1. ピーマン・赤パプリカはさいの目切りにする。
2. 玉ねぎ、にんにくは荒みじん切にする。
3. 炒め油で2を炒め、豚ひき肉をよく炒める。
4. 3にAとピーマン、赤パプリカを加えてコトコトと煮る。
5. 最後にバジル粉とナンプラーを入れて出来上がり。



★栄養士からのひとくちメモ★

ムーガパオは、タイ料理で「ムー」は豚肉、「ガパオ」はバジルという意味があります。豚肉には、疲労回復の効果があるビタミンB₁がたくさん含まれています。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 124 kcal
	たんぱく質	: 7.8 g
	脂質	: 7.7 g
	カルシウム	: 7 mg
	鉄分	: 0.2mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「**主菜**」です!

