

メニュー名

タコス風ガパオライス

学校名: 長野県上田千曲高等学校

氏名: Rさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

年末に風邪をひいて高熱をだしてしまった私に忙しいにもかかわらず、ずっと看病してくれた母に少しでも恩返しがたくて、野菜い多めの料理にしました。

お店でタコスライスを初めて食べた時、お菓子がご飯にのっているのが新鮮でした。私も歯ごたえを出すために散らしてみました。彩りも良くするためにトマトとアボカドも添えました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
玉ねぎ	1/2個	①玉ねぎは、みじん切りする。パプリカは1cm角に切る。	40分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
パプリカ(赤)	1/2個	②フライパンに油をひき、ひき肉を入れほぐしながら炒める。	
パプリカ(黄)	1/2個		
鶏ひき肉	200g	③②に①を入れ、塩コショウで味を整えながら、火を通す。	
塩コショウ	少量		
サラダ油	適量	④③に調味料を入れて味を付ける。	
【調味料】			
・オイスターソース	大さじ2	⑤卵を目玉焼きにして焼いておく。	
・醤油	小さじ2		
・砂糖	大さじ2	⑥アボカドは薄切り、トマトはくし切りにする。	
・ナンプラー	2滴		
卵	2個	⑦お皿にレタスをしいて、ご飯を盛り、④をのせ、⑤を乗せる。	
アボカド	1/2個		
トマト	1/2個	⑧⑥をのせて上から砕いたタコスをちらす。	
レタス	適量		
タコス	適量		