

イカパオライス

周南市立岐陽中学校 2年：小原 璃子



講評



ガパオライスをヒントに県産イカをふんだんに使い、みそベースにコチュジャンを加えて味付けしたアレンジ料理。

しっかり味があるため、ごはんが進みます。イカと同時期の旬であるピーマンやパプリカを取り入れており、給食でも提供しやすいです。

使用した県産食材

いか

材料	分量(4人分)	切り方など
いか	1杯	輪切り (酒につけくさみをとる)
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	1玉	みじん切り
ピーマン	1個	さいの目切り
パプリカ(赤)	1個	さいの目切り
バジル	10枚	
砂糖	小さじ2	
塩こしょう	少々	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
コチュジャン	小さじ1	
赤みそ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
サラダ油	適量	
米	2合	
卵	4個	
きゅうり	1/2本	

成分表(1人分)	
エネルギー	556 kcal
たんぱく質	28.5 g
脂質	20.6 g
カルシウム	65.0 mg
鉄	2.5 mg
食塩相当量	1.8 g

作り方

- ① 米を炊く。
- ② フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れ、香りがたってきたら、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ 色が変わってきたら、砂糖、しょうゆ、赤みそ、コチュジャン、オイスターソースを入れ味付けをする。
- ④ いか、野菜を入れ水分がなくなるまで弱火で炒め煮する。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、ちぎったバジルを入れてさっと炒める。
- ⑥ お皿にごはんと⑤を盛り付け、お好みで目玉焼きとスライスきゅうりをのせる。

作者のコメント

ガパオはタイの料理でナンプラーを使いますが、子供も食べやすいよう、みそと砂糖、しょうゆで甘めに仕上げ、オイスターソースとコチュジャンを入れることで、味のコクを出しました。甘めに仕上げたことで、ピーマンが苦手な妹もよく食べてくれたので、苦手な人でも食べられると思います!!