

ガパオライス



材料（大人2人分）	
鶏むねミンチ肉	120g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個
卵	2個
トマト	小1個
油	小さじ1
☆ しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みそ	小さじ1/2
【大人のみ】	
ナンプラー	小さじ1/2
乾燥バジル	適量
ご飯	300g

【準備】

- ・玉ねぎ、ピーマン、パプリカは粗みじん切り、トマト（必要があれば先に湯むきする）は食べやすい大きさの角切りにする
- ・☆の調味料を合わせておく

【作り方】

- ① フライパンで目玉焼きを焼く（半熟がおすすめです）
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏むねミンチ肉を炒める
玉ねぎ、ピーマン、パプリカも加えてさらに炒め、火が通ったら☆を加えてよく混ぜる
ナンプラーを加えて軽く炒めて火を止め、最後に乾燥バジルを振り、混ぜ合わせる
- ③ お皿にご飯を盛り②をかけ、トマトと卵をのせる

【5、6か月離乳食に取り分ける食材】

- ・湯むきしてすりつぶしたトマト5g

【7、8か月離乳食に取り分ける食材】

- ・湯むきしてみじん切りにしたトマト10g
- ・みじん切りにした玉ねぎ10g

【9～11か月離乳食に取り分ける食材】

- ・味付け前の炒めた食材（鶏むねミンチ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ）あわせて30g
- ・湯むきしてみじん切りにしたトマト10g
- ・目玉焼きは炒り卵に変更（しっかりと火を通すため）

【1歳以上】

- ・味付けは半分でバジルとナンプラーは入れない
- ・目玉焼きは炒り卵に変更（しっかりと火を通すため）