

令和7年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest  
栃木女子高校

料 理 名	ヌアウア(牛肉)ガパオのカラフル弁当	応募部門	につく弁当部門 (和牛)
材料(4人分)	▶ 和牛使用量 <u>300g</u> ▶ 材料費 <u>1800 円</u> 《ヌアウアガパオライス》 牛肉(ひき肉)300g 赤パプリカ1/2個 ピーマン2個 玉ねぎ100g にんにく1かけ 赤唐辛子(小口)1本分 塩 黒こしょう 油小1 白飯600g(一人150g) バジルの葉 A(オイスターソース大1と1/3 しょうゆ大1と1/3 ナンプラー大1 砂糖大1/2) 《もやしとエビのさっぱり和え》 もやし150g 干しエビ大4 ごま油大1 レモン汁小2 塩適宜 《かぼちゃとクリームチーズのサラダ》 かぼちゃ200g クリームチーズ40g 牛乳200ml みりん大1 塩 こしょう ゆで卵2個・きゅうり1本・サラダ菜・ミニトマト		
作 り 方	▶ 所要時間 <u>50 分</u> ①ピーマン・パプリカ・玉ねぎを1cm角に切る。にんにくはみじん切りに する。 ②Aを混ぜ合わせる。 ③フライパンに油・にんにく・唐辛子を入れ火にかける。香りが出たら、 牛ひき肉と玉ねぎを入れ、炒める。火が通ったら、ピーマン・パプリカ を入れ、 さっと炒め、Aを加えよく味をなじませ、塩・こしょうで味を 調える。 ④もやしをさっとゆでる。 ⑤フライパンにごま油と干しエビを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。 ⑥ボウルに⑤とレモン汁・塩を混ぜ、ゆでたまやしを和える。 ⑦かぼちゃを1.5cmの角切りにし、牛乳・みりん で煮る。 ⑧クリームチーズを1cmの角切りにする。 ⑨かぼちゃ・クリームチーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。 ⑩ゆで卵をつくり1/2に切る。きゅうりは斜め薄切りにする。		
料理のポイント	▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど ガパオはごはんの上にかけて、混ぜて食べます。お弁当箱の大きさを考慮し、目 玉焼きをゆでたまごに代えました。ガパオが少し濃いめの味なので、もやしはさっ ぱりレモン風味にしました。かぼちゃのサラダも、牛乳で煮てコクを出し、マヨネー ズではなくクリームチーズの味ですっきりとした味わいにしました。		

〈参考写真〉

