



私たち、
明和学園短期大学栄養専攻の学生が考えました。



世界の果てまでイッテ食う～

近年の国際化する日本において「他国の料理を知り、食への関心を深めること」をテーマに給食の献立を考えました。今回はタイ料理をメインにしたアジアン料理を提供します。タイ料理は、中華料理とインド料理の両方の影響を受けています。また、ひとつの料理に辛味、酸味、甘味などが混ざり合い、独特な味わいが楽しめる料理が多いのが特徴です。暑い国ならではの豊富な食材と香辛料を使うことにより上手に料理されています。

1. 献立名 *タイ料理をメインにしたアジアン料理*

- ・ガパオライス
- ・豆腐入りコーンスープ
- ・中華風春雨サラダ
- ・くだもの



エネルギー …568kcal
たんぱく質 … 21.4g
食塩相当量 ……2.4g

集団給食では加熱が重要なので
「スライスたまご」を使用します。

2. 献立の特徴と感想

- ・中に入っている材料があまり大きくないので、食べやすいものになっている。
- ・主菜、汁物、副菜に野菜が入っていて、全体的にバランスがよい。
- ・盛り付けを工夫することで、実際の雰囲気や色合いを意識し、食がすすむものとなった。

《レシピ》～ガパオライス～

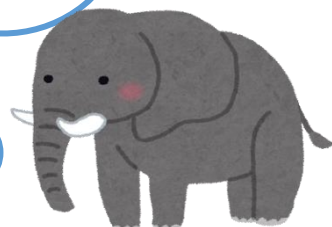
材料(4人分)

- ・ごはん…320g(2合)
- ・豚ひき肉 …100g
- ・玉ねぎ …80g
- ・おから…40g
- ・赤パプリカ …12g
- ・ピーマン …20g
- ・刻みんにく…少々
- ・スライスたまご…2枚
- ★酒…小さじ2弱
- ★三温糖…大さじ1.5
- ★しょうゆ…大さじ1弱
- ★油…小さじ1/2
- ★とがらだし…小さじ1/2弱
- ★バジル…少々
- ★千利パウダー…少々

作り方

- ①にんにく・玉ねぎはみじん切りにし、赤パプリカ・ピーマンは、粗めのみじん切りにする。
- ②油をひいたフライパンに、ニンニク・玉ねぎを入れて透明になるくらいまで炒める。次にひき肉・おからを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ③赤パプリカ・ピーマンをいれて炒め、★を混ぜ合わせておいたものをいれる。混ぜ終わったら火を止める。
- ④たまごをのせ、最後に盛り付けて完成!!

裏面へ



☆こんだてについて☆タイ料理をメインにしたアジア料理

ガパオライス……………ガパオライス (ガパオ炒めご飯) とは、ガパオと肉類やシーフードを炒めたものと目玉焼きをライスに盛つけたタイ料理です。ガパオとは、ちょっとスパイシーなバジルのこととです。給食では、バジルとパプリカを使っています。

豆腐入コーンスープ…タイの代表的なスープといえばトムヤムクンですが、辛味が多いので子供たちに人気なコーンスープを中華風に仕上げました。

中華風春雨サラダ……………タイ料理によくつかう春雨を中華風のサラダにしました。



国旗

おうちしょうかい タイ王国の紹介



面積 : 513,120 km² (日本の約1.4倍)

首都 : バンコク

通貨 : バーツ

人口 : 67,959,000 人 (2015年)

公用語 : タイ語

お味はいかがでしたか？

ぜひアンケートにご協力ください♪

