

# ガパオライス



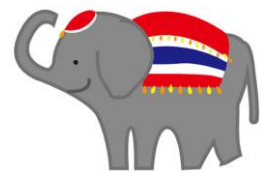
令和4年9月16日（金）  
「世界を味わおう献立」  
タイ



ごはん 牛乳  
とろ〜りたまごの目玉焼き  
白菜と春雨のエスニックスープ  
ガパオライスの具  
アセロラミルクゼリー

今日の給食は「世界を味わおう献立」として、タイ料理です。

タイ料理の特徴は、辛くて酸っぱくて、時に甘く、香辛料やハーブを使う刺激的な料理が多くあります。今日はたくさんあるタイ料理の中でも、食べやすい「ガパオライス」を学校給食用にアレンジしてみました。ガパオライスとは、肉や野菜をバジルと一緒に炒めたものを、ごはんのにのせて食べる、タイの家庭料理です。味の決め手は魚を発酵させて作った「ナンプラー」という東南アジアの調味料です。そして目玉焼き風なたまごをのせると、本格的なガパオライスの完成です。



※「とろ〜りたまごの目玉焼き」は破れやすいので、やさしく配って  
してくださいね！