

お家でタイ料理 ガパオライス

「食育ひろば」その172♪

【材料】(4人分)

・にんにく	1片
・鷹の爪	2本
・油	適量
・鶏挽肉	280g
・塩	少々
・玉ねぎ	100g (2/3個)
・ピーマン	100g (4個)
・パプリカ	100g (2/3個)
★	┌
・砂糖	3g (小さじ1)
・オイスターソース	24g (小さじ4)
・ナンプラー(魚醤)	24g (小さじ4)
・バジル(炒め用)	2g
・卵	4個
・ご飯	800g
・バジル(飾り用)	適量

【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを粗いみじん切りにする。炒め用のバジルは細かくちぎる。
- ② フライパンを中火にかけ、油、にんにく、鷹の爪を炒める。にんにくの香りが出てきたら、鶏挽肉を入れ、塩を振って炒める。
- ③ 鶏挽肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、★を加えて、調味料が全体にいきわたるように炒める。
- ⑤ フライパンを中火にかけて油をしき、卵を割り入れる。水を適量入れて蓋をし、蒸し焼きにして目玉焼きを作る。
- ⑥ お皿にご飯と④の具材を盛り、目玉焼きを乗せる。最後にバジルの葉を飾って完成。

1人分の栄養価

☆ エネルギー 592kcal たんぱく質 27.8g
脂質 13.7g 糖質 81.1g 食塩相当量 2g

★お知らせ★

「ガパオ」とはホーリーバジルのことを指し、「ガパオライス」を日本語に訳すと「バジルご飯」になります。ガパオライスはタンパク質、糖質、脂質が一皿にバランスよく含まれています。野菜もとることができ、運動後の食事としておすすめです。

ウエルカムランチ 保育園児と一緒に給食を食べませんか?～

日	時	会場	対象	人数	参加費
9月21日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
10月7日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調子実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

*プログラムは各月で異なります。

*体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

*調理実習は事前申し込み制ですので、ご注意ください。持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777