

夏野菜たっぷり☆お手軽タイ風ランチ



このメニューは神奈川県立保健福祉大学
栄養学科「シーラボ☆」の皆さんが開発し
ました。

主食 1.5sv 副菜 3sv 主菜 1sv

エネルギー1人分 654kcal

塩分 2.9g

調理時間 分

材料

2人分

【主食・主菜:夏野菜のガパオライス風】

精白米 160g(1カップ)

鶏ひき肉 40g

木綿豆腐 100g(1/3丁)

玉ねぎ 140g(小1個)

なす 100g(1本)

ピーマン 50g(1個)

サラダ油 4g(小さじ1)

にんにく 6g(1/2片)

唐辛子(乾燥) 0.4g(1本)

(A)ナンプラー 12g(小さじ2)

(A)オイスターソース 8g(小さじ1/3)

(A)砂糖 6g(小さじ2)

バジル(粉末) 1g(小さじ1)

卵 100g(小2個)

【副菜:春雨とパプリカのサラダ】

パプリカ(赤色) 50g(1/3個)

パプリカ(黄色) 50g(1/3個)

春雨(乾燥) 20g

(A)醤油 12g(小さじ2)

(A)酢 10g(小さじ2)

(A)砂糖 3g(小さじ1)

【デザート:ココナッツミルクゼリー】

牛乳 60g(大さじ4)

ココナッツミルク 30g(大さじ2)

砂糖 18g(大さじ2)

水 100g(1/2カップ)

寒天 1g(小さじ1)

ミント(飾り用) 1.2g(6枚)

作り方

【主食・主菜:夏野菜のガパオライス風】

- ①米をとぎ、吸水させ、炊く。
- ②なす、ピーマンは1cmほどの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。赤唐辛子は水で戻し、輪切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をしき、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で炒め、油に香りがついたら玉ねぎとひき肉を加える。
- ④ひき肉に火が通ったら、なす、ピーマン、ほぐした木綿豆腐を加え、軽く炒める。
- ⑤合わせたAを④に加えて混ぜる。
- ⑥バジルをふりかけて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦別のフライパンで目玉焼きをつくる。
- ⑧皿に白飯と⑥を盛り合わせ、目玉焼きをのせる。

【副菜:春雨とパプリカのサラダ】

- ①春雨は半分に切ってから茹でて水気を切り、パプリカは半分に切ってから繊維にそって細切りにする。
- ②Aを合わせる。
- ③①とAを混ぜ合わせる。

【デザート:ココナッツミルクゼリー】

- ①ココナッツミルク、牛乳、水、砂糖を加熱し、沸騰させてから寒天を加える。
- ②寒天が溶けるように沸騰したまま1~2分混ぜ合わせてから火を止める。
- ③②を器に入れて冷やす。
- ④③が固まったらミントをのせる。