

6月 タイ王国【ガパオライス】（幼稚園、小学校）

ガパオライスは、ミンチや野菜にバジルを加えて、ナンプラーという魚介類で作ったしょうゆなどで甘辛く味つけたものをご飯にのせて食べる料理です。屋台や家庭などで幅広く食べられています。



～材料（4人分）～

鶏ミンチ	140g		濃口醤油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/2個	みじん切り	オイスターソース	大さじ 1/2
人参	1/2本	みじん切り	ナンプラー	少々
ピーマン	1個	みじん切り	トウバンジャン	少々
にんにく	少々	みじん切り	砂糖	小さじ 1
バジル	少々		こしょう	小さじ 1/2
			酒	0.8
			サラダ油	少々

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、トウバンジャン、にんにく、鶏ミンチ、酒、こしょうを入れて炒める
- ② 玉ねぎ、人参を入れて炒める
- ③ 濃口醤油、オイスターソース、ナンプラー、砂糖を入れて炒める
- ④ ピーマンを入れて炒める
- ⑤ 乾燥バジル又は生バジルを入れて炒める

6月 タイ王国【ゲーンチュートタオファー】（幼稚園、小学校）

ゲーンチュートタオファーは、ゲーンが「スープ」、チュートが「薄い」、タオファーが「豆腐」という意味をもつ、辛味のないスープのことです。

～材料（4人分）～

ミートボール	80g		鶏がらスープの素	お好みで
豆腐	1/5丁	さいの目	薄口醤油	大さじ 1
白菜	1枚	1cm幅	濃口醤油	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/6個	薄切り	塩	少々
人参	1/3本	短冊切り	こしょう	少々
干しいたけ	1個	水で戻して薄切り	みりん	小さじ 1/2
しょうが	少々	みじん切り	水	440cc

～作り方～

- ① 沸騰した水に、ミートボール、白菜、玉ねぎ、人参、干しいたけ、しょうがを入れて煮る
- ② 鶏がらスープの素、醤油、塩、こしょう、みりんを入れて煮る
- ③ 豆腐を入れて煮る

6月 タイ王国【ヤムウンセン】（幼稚園、小学校）

ヤムウンセンは、ヤムが「混ぜる」、ウンセンが「春雨」という意味をもつ、タイの春雨サラダのことです。

～材料（4 人分）～

春雨	15g		濃口醤油	小さじ 1
チンゲンサイ	1 株	1cm幅	砂糖	小さじ 1/2
ホールコーン缶	大さじ 1		みりん	小さじ 1/2

～作り方～

- ① 春雨、チンゲンサイを茹で、水気を切って冷ます
- ② 濃口醤油、砂糖、みりんを合わせて 600wで 30 秒あたためる。砂糖が溶けなかったらもう一度様子を見ながらあたためる
- ③ ①②を混ぜ合わせて冷やしてから、仕上げにホールコーンを混ぜる



6月 アメリカ合衆国【チリコンカン】（幼稚園、小学校）

チリコンカンは、肉や豆、野菜をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理です。冷蔵庫がなかった時代に鮮度が落ちた肉を調理するために、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだことが始まりと言われています。

～材料（4 人分）～

豚ミンチ		80g		トマトケチャップ	大さじ 2 と小さじ 1
ベーコン		40g		トマトピューレ	大さじ 1 と小さじ 1
金時豆		40g		砂糖	小さじ 1
ひよこ豆		40g		濃口醤油	小さじ 1
玉ねぎ		1 個	薄切り	鶏がらスープの素	少々
人参		1 本	みじん切り	赤ワイン	小さじ 1
にんにく		少々	みじん切り	塩	少々
				こしょう	少々
				チリパウダー	少々
				水	120cc
				サラダ油	少々

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、にんにく、豚ミンチ、ベーコン、赤ワイン、こしょうを入れて炒める
- ② 人参、玉ねぎを入れて炒める
- ③ トマトケチャップ、トマトピューレ、砂糖、濃口醤油、鶏がらスープの素、塩、チリパウダー、水を入れて煮る
- ④ 金時豆、ひよこ豆を入れて煮る

6月 フランス共和国【かぼちゃのポタージュ】（中学校）

フランス料理は、中華料理やトルコ料理とならぶ「世界三大料理」とよばれ、いろいろな食材を用いるのが特徴です。「共に味わい過ごすこと」や「人間と自然の産物の調和を考えること」を大切にした食事が着目され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

フランスのポタージュスープは、様々な野菜で作られ、それぞれの家庭の味があります。

～材料（4人分）～

ウインナー	4本	1cm幅に切る	食塩	少々
サラダ油	少々		こしょう	少々
白ワイン	少々		鶏がらスープの素	大さじ1
かぼちゃ	100g	皮付きのまま2cm角切り	水	320g
かぼちゃピューレ	60g	かぼちゃを茹でて潰す		
乾燥パセリ	少々			
牛乳	100g			
米粉	大さじ2			
バター	4g			
砂糖	小さじ1			

かぼちゃピューレが無い場合は、かぼちゃを潰してください。

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、ウインナー、白ワインを入れて炒める
- ② 水、鶏がらスープの素を入れる
- ③ かぼちゃ、かぼちゃピューレを入れ煮る
- ④ 米粉と牛乳を合わせたものを入れる
- ⑤ バター、砂糖、塩、こしょうを入れる
- ⑥ 乾燥パセリを入れる



6月 フランス共和国【プレ・ロティ】（中学校）

鶏を丸焼きにしたフランスの家庭料理です。給食では一口サイズの鶏肉で作ります。

～材料（4人分）～

鶏肉	200g
白ワイン	少々
食塩	1g
ハーブミックス	少々
ガーリックパウダー	少々
米ぬか油	大さじ1

～作り方～

- ① 鶏肉に調味料をもみ込み焼く