

飯碗

タピオカ入りフルーツポンチ

ぎゅうにゅう
牛乳

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

めだまや
ガパオライス・目玉焼き

副菜皿

はるさめ
春雨サラダ

タイ料理の「ガパオライス」



「ガパオライス」は、**ナンプラー**や**オイスターソース**を使って炒めた具材を、ご飯と一緒に盛り付ける**タイ料理**です。タイの人たちにとっては、毎日食べても飽きない**国民食**だそうです。

「ガパオ」は、ハーブの「**バジル**」を指していて、「ガパオライス」を直訳すると「**バジル炒めご飯**」という意味になります。

本場タイでは、イカやエビなどさまざまな具材が使われています。これらの具材の上に**目玉焼き**を**トッピング**し、**サラダ**を付け合わせて食べるのが一般的です。

給食室の様子



[ガパオライスの具] 鶏ひき肉と野菜を炒め、バジル・ナンプラー・オイスターソースを加えて仕上げました。