

健康づくりの料理教室

～世界の料理を作ろう～

タイ編



2023. 6. 14 (水)

主催 八潮保健センター

カオマンガイ

タイ風チキンライス

358kcal

たんぱく質14. 5g

塩分0. 9g

材料・分量(4人分)

- 米……………1. 5合
- 鶏もも肉……………240g
- 長ねぎ(青い部分)……………10cm 位
- A { 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 酒……………小さじ1
- おろし生姜……………小さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- 長ねぎ……………10cm
- ごま油……………小さじ2
- B { オイスターソース……………小さじ2
- ナンプラー……………小さじ2
- レモン汁……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- きゅうり……………1/3本
- トマト(小)……………1個

作り方

- ① 米は洗い、浸水させザルにあげておく。
- ② 鶏もも肉は皮をはがしフォークで数か所、穴をあける。
- ③ タレ用の長ねぎ(白い部分)をみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に米、水(目盛り通り)、Aを入れて混ぜ、鶏肉をのせ、長ねぎ(青)も加えて炊飯する。
- ⑤ タレを作る。
鍋にごま油、長ねぎを入れ火にかけて炒め B を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ④の鶏肉、長ねぎを取り出し、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 平皿にご飯を盛り、鶏肉をのせ、タレをかけて頂く。
好みの野菜、(きゅうり、トマト)を添える。

生春巻き

89kcal

たんぱく質2. 5g

塩分0. 6g

材料・分量(4人分)

- 生春巻きの皮……………4枚
- きゅうり……………2/3本
- にんじん……………1/2本
- かいわれ大根……………1/2パック
- サニーレタス……………4枚
- かにかまぼこ……………4本

スイートチリソース

- C { 酢……………50cc
- 砂糖……………大さじ2
- はちみつ……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/2
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

- ① きゅうり、にんじんは4cmの長さに千切りにする。
かいわれ大根は根を切り、サッと洗う。
- ② 耐熱皿にCを入れて良く混ぜ、ラップをふんわりかけ電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
(とろみが付く程度)
- ③ 大きめのボウルに40℃程のお湯を張る。
生春巻きの皮を1枚ずつくぐらせ、綺麗なまな板にのせ、レタス、きゅうり、にんじん、かいわれ大根、かにかまぼこをのせて巻く。
- ④ 1本を3～4つに切り、②のスイートチリソースをつけて頂く。

トムヤムクン風スープ

84kcal たんぱく質7.1g 塩分1.0g

材料・分量(4人分)

えび殻付き……………8~12尾
しめじ……………1パック
玉ねぎ……………150g
小松菜……………80g
ミニトマト……………6個
しょうが・にんにく……………各1片分
D { 一味唐辛子……………小さじ1/4
ナンプラー……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
鶏がらスープの素……………小さじ2
水……………700cc
レモン汁……………20g
サラダ油……………大さじ1
パクチー……………20g

作り方

- ① えびは殻付きのまま背ワタをとる。
玉ねぎは薄くスライスし、ミニトマトは半分に切る。
小松菜は根を切り3cmの長さに切る。
しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ中火にかけ、たまねぎ、しょうが、にんにくを炒める。
- ③ しめじ、小松菜を加えてしんなりするまで炒める。
海老、水、Dを加えて沸騰したら、ミニトマト、レモン汁を加えて火を止める。
- ④ 器に盛り、パクチーの葉をトッピングする。

パイナップルヨーグルトスムージー

72Kcal たんぱく質0g 塩分0g

材料・分量(4人分)

パイナップル(缶詰)……………4枚
缶詰シロップ……………50cc
無糖ヨーグルト……………1カップ
氷……………1カップ位

作り方

- ① ミキサーにパイナップル缶、缶詰めシロップ、無糖ヨーグルトを入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ② グラスに注ぎ、氷を入れる。

~ナンプラーについて~

タイの代表的な調味料でカタクチイワシを塩に漬け込んで発酵熟成させた魚醤で、料理に旨味とコクが増します。

日本の醤油と同じように使われますが、醤油とは違い独特な香り、旨味があります。

~ナンプラーがない時の代用レシピ~

代用①

・醤油 大さじ1
・鶏がらスープの素 ひとつまみ
・レモン汁 大さじ1/2

代用②

・醤油 大さじ1
・鶏がらスープの素 ひとつまみ
・オイスターソース 小さじ1/2

