

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『夏の疲れをエスニック料理で元気に！』



実施：令和7年10月11日（土）

土浦市都和公民館

土浦市食生活改善推進員協議会都和中地区支部

(主食・主菜)ガパオライス

**野菜の量
1人約80g**

材 料	2人分	6人分
ご飯	280g	840g
豚ひき肉	180g	540g
卵	2個	6個
サラダ油	小さじ1	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	3/4個
ピーマン	3/4個	2個
パプリカ赤	1/3個	1個
パプリカ黄	1/6個	1/2個
バジル	2枚	6枚
にんにく	1かけ	3かけ
サラダ油	小さじ1	大さじ1
唐辛子輪切り	少々	少々
A 水	大さじ1・1/3 (20ml)	大さじ4 (60ml)
オイスターソース	小さじ1	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1・1/2
ナンプラー	小さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ1	大さじ1

- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、ピーマン・パプリカは7mmの角切り、バジルは適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンに油をひいて、目玉焼きを作る。
- ③ フライパンに油をひいて、にんにくを加えて香りがたったら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 次に、玉ねぎ・ピーマン・パプリカを入れて炒める。唐辛子とAの調味料とバジルを加えて、少し水気が残る程度に炒める。
- ⑤ 皿に盛ったご飯の横に④を盛り付け、目玉焼きをのせて仕上げる。

(副菜)グリーンサラダ

野菜の量
1人約100g

材 料	2人分	6人分
グリーンリーフレタス	1/3株 (60g)	1株
きゅうり	1/3本	1本
パプリカ黄	1/6個	1/2個
キャベツ	1/8玉	3/8玉
ミニトマト	2個	6個
<ドレッシング>		
プレーンヨーグルト	小さじ2	大さじ2
レモン汁	小さじ2/3	小さじ2
サラダ油	大さじ1	大さじ3
塩	ひとつまみ	小さじ1/3
こしょう	少々	少々

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは3mm厚さの輪切りにする。パプリカは薄切りにする。
- ② ドレッシングを作る。
- ③ レタスときゅうりを器に盛り付け、ミニトマトを飾り、ドレッシングを添える。

(副菜)わかめと長ねぎのスープ

野菜の量
1人約30g

材 料	2人分	6人分
カットわかめ(乾)	小さじ2	大さじ2
長ねぎ	1/3本	1本
ザーサイ	大さじ1 (8g)	大さじ3 (24g)
A 水	300cc	900cc
中華だし顆粒	小さじ1/3	小さじ1
酒	大さじ1 (15g)	大さじ3 (45g)
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1・1/2
こしょう	少々	少々
いりごま白	ひとつまみ	小さじ1

- ① ザーサイは細切りにして、10秒程度水につけ、水気をきる。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に①・A・わかめ・酒を入れて強火にかける。
- ④ 長ねぎを加えてひと煮し、しょうゆとこしょうで調味する。
- ⑤ 器に注いで、ごまを振る。

(デザート)マンゴープリン

材 料	6 人分
冷凍マンゴー	1 7 0 g
牛乳	1 4 0 m l
砂糖	4 5 g
プレーンヨーグルト	1 4 0 g
粉ゼラチン	7 g
水	大さじ3

- ① 冷凍マンゴーはボウルに入れて、常温に 10 分程おいて解凍する。水に粉ゼラチンを振り入れて軽く混ぜて5～10分ふやかす。 ※逆をするとダマになるので注意！
- ② 解凍したマンゴーはハンドブレンダー又はミキサーでペースト状にする。
- ③ 鍋に牛乳・砂糖を入れて中火で熱し、煮立ったら火を止める。ふやかしたゼラチンを加えて、木べらでよく混ぜ溶かす。
- ④ ③をボウルに移して、ペースト状にしたマンゴーピューレ・ヨーグルトを泡立て器で混ぜる。
- ⑤ 別の氷を入れた少し大きめのボウルに④をボウルごとつけて、混ぜながらとろみがつく程度に冷やし、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※プリン液は固まるまでに時間がかかると、脂肪分が分離してしまうことがある！

～参考～

ゼラチンの量について

- ・固めたい液体の総水分量の2～3%が目安です。例えば100gのコーヒー液をゼリーにするなら、2～3gのゼラチンを使用しますが、パッケージに書いてある使用法も確認して下さい。

ゼラチンのふやかす水の割合

- ・ゼラチンの4～5倍
- ・先に水を入れた容器にゼラチンを振り入れて、かるく混ぜて5～10分ふやかしておく。

【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
ご飯	218	2.8	0.3	4	2.1	0	53.3
ガパオライス(具)	335	21.3	23.2	43	1.6	1.9	8.5
グリーンサラダ	79	1.1	6.2	42	1.6	0.1	4.8
わかめと長ねぎのスープ	22	0.7	0.3	27	1.1	1.0	1.9
合 計	654	25.9	30.0	116	6.4	3.0	68.5
マンゴープリン	81	2.7	1.5	60	0.4	0	14.3