

## ●料理のテーマ

鯛ランド

## ●アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

“鯛料理”と“タイ料理”をかけてメニューを考えました。料理名にもタイ語を用いたり、トムヤムクンのえびを意味する「クン」を「タイ」に変えたりするといった工夫もしてみました。ただ美味しいというだけでなく、主食・主菜・汁物を意識して、健康的な料理をするよう心がけました。

## ●レシピ（2人前）

【1品目】（料理名）ホーム！カオパット

<材料（分量）>

- ・白米 400g・鶏肉 50g・パプリカ、玉ねぎ 50g
- ・塩こしょう 適量・にんにく 1かけら・卵 2個
- ・鯛の切り身

A・薄口しょうゆ 大さじ1・鶏がらスープの素 ひとつまみ  
・みかん汁（みかん1個）

<作り方>

- ① 鶏肉と野菜を切る。Aを混ぜる。
- ② フライパンで鶏肉と野菜を炒める。鯛も炒める。
- ③ 別のフライパンで卵と白米を炒める。
- ④ ②と③を入れ合わせ、Aを加えて炒める。
- ⑤ ④にみかん汁と塩こしょうを加える。



【2品目】（料理名）ペット！トムヤムタイ

<材料（分量）>

- ・しょうが 10g・しめじ 20g・トマト 1個・玉ねぎ 半分・牛乳 100ml
- ・鯛の切り身（Cとは別）

A・砂糖 小さじ1/2・みかん汁 大さじ1・鶏がらスープの素 小さじ1

B・薄口しょうゆ 大さじ1・鶏がらスープの素 ひとつまみ  
・みかん汁（みかん1個）・コチュジャン 大さじ1

C・鯛あら・塩 小さじ1/2・酒 大さじ2・水 500ml  
・昆布 5g・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 野菜を切る。
- ② AとBを別々で混ぜておく。
- ③ Cであら出汁をとる。
- ④ 鍋にあら出汁、野菜、A、鯛の切り身を入れ、火にかける。
- ⑤ ④にBと温めた牛乳を加える。



【3品目】（料理名）アロイ！ゴイクオン

<材料（分量）>

- ・春雨 20g・にんじん 1/2本・サニーレタス 6枚
- ・きゅうり 1/2本・ライスペーパー 6枚
- ・鯛の切り身

A・かぼちゃ 1/4玉・マヨネーズ 大さじ2・塩こしょう 少々

<作り方>

- ① 春雨と野菜（かぼちゃ以外）を切る。
- ② Aでかぼちゃペーストを作る。
- ③ ライスペーパーを水に戻して、鯛の切り身と①②を巻く。
- ④ 食べやすい大きさにカットする。

