

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月26日(水)

きょうのもりつけ

かぼちゃプリン

カオ・ナー・カイ

ヤム・ウンセン



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
し
メ
モ

きょう 今日(きょう)は“タイ料理(りょうり)”です。タイ料理(りょうり)といえば、甘い(あま)・辛い(から)・すっぱい(あじ)という3つの味に、ナンプラー(さかな)という魚(つく)から作(つく)ったお醤油(しょうゆ)を使った味(あじ)が特徴(とくちょう)です。今日はナンプラー(さかな)の代(か)わりに薄口(うすくち)しょうゆとオイスターソース(あじつ)を使って味付け(あじつ)しています。タイ(うみ)は海(うみ)の幸(さち)や山(やま)の幸(さち)にも恵(めぐ)まれ、特(とく)に野菜(やさい)をたくさん(つか)使(つか)ったヘルシーメニュー(おお)も多(おお)くあります。今日(きょう)の“カオ・ナー・カイ(とりにく)”とは鶏肉(とりにく)のあんかけ(りょうり)ごはん(なか)でタイ料理(りょうり)の中(なか)では辛(から)くない料理(りょうり)です。“ヤム・ウンセン(はるさめ)”は春雨(はるさめ)サラダ(はるさめ)のことで、酢(す)の代(か)わりにレモン汁(じる)を使(つか)っています。デザート(あ)も合(あ)わせて、異(い)国(こく)の味(あじ)を味(あじ)わってみてください。