

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

もう一度食べたくなくなるせになる味

世界の料理NO. 8

2022. 6. 2 志木中給食室

パッタイ

(タイ風焼きそば 副菜の量です)

<材料>給食の5人分

| | | |
|---------|-----------------|-------------|
| 麵クイッティオ | 90g | |
| 油 | 7g (小さじ1半) | |
| 豚もも肉 | 60g | |
| たまねぎ | 90g (半分弱) | |
| にんじん | 35g (6分の1本) | |
| もやし | 60g (4分の1袋) | |
| にら | 35g (2分の1束弱) | |
| 厚揚げ | 50g (2分の1枚弱) | |
| 卵 | 60g (大1個) | |
| | 塩 | 少々 (0.5g) |
| 油 | 2.5g (小さじ2分の1強) | |
| た | しょうゆ | 15g (大さじ1弱) |
| | ケチャップ | 15g (大さじ1弱) |
| | オイスターソース | 11g (小さじ2弱) |
| れ | 上白糖 | 7g (小さじ2強) |
| | 水 | 6g (小さじ1強) |

<作り方>

- ①麵(クイッティオ)はややかために茹でておきます。厚揚げは1cm角、玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、にらは3cmに切っておきます。卵は小さめの炒り卵にしておきます。もやしは水から入れてややかためにゆでておきます。
- ②フライパンに油を入れて熱し、千切りにした豚肉を炒め、色が変わったたまねぎ、にんじん、厚揚げ、もやしを順に加えて炒めます。
- ③②に①の麵と合わせたたれを加え、さらに炒めます。最後に炒り卵とにらを加えて仕上げます。

1年生の社会科で「暑い地域の暮らし」について学習しているこの時期に暑い時にも食べやすい工夫をしている「タイ」の料理を取り入れました。パッタイは味つけに醤油・ケチャップ・オイスターソース・砂糖を使ったタイ風焼きそばです。この日のクイズは「パッタイに使った麵(クイッティオ)は何の粉で作られているのでしょうか?」でした。もちろん答えは米粉ですね。クイッティオの値段が少し高いので残念ながら主食にはできず、塩/ペリご飯の副菜として出しました。でも中学生なので物足りなくないよという思いが強すぎて、ご飯もパッタイも量が多すぎたようで、残りが多く出てしまい残念でした。タイ料理のお店に行くとき楽しんでいるところもありますがきょうは辛くしていません。厚揚げや炒り卵の他に桜海老やピーナッツなども入るとさらに本格的になりますが、きょうはできるだけ多くの人が除去しないで食べられるように桜海老やピーナッツは入れないで作りました。残りは出たものの「今度は主食で出してほしい」「美味しかったからまた出して!」という声も多く基本的には好評でした。おうちでも是非!



給食は大量調理なので、クイッティオは30分間水につけ20分間ざるにあずから1分間ゆでて、具と一緒に炒めました。



↑ゆでる前の麵



| | |
|--------|---------|
| <栄養価> | 1人分 |
| エネルギー | 164kcal |
| たんぱく質 | 7.2g |
| 脂肪分 | 5.6g |
| カルシウム | 42mg |
| 鉄分 | 0.9mg |
| 食物繊維 | 1.2g |
| 塩分 | 1.0g |
| 糖分 | 1.4g |
| マグネシウム | 18mg |
| 亜鉛 | 0.5mg |

世界の料理を給食に出す時の考え方

給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じ思いです。みんなが「新しいものに出会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。