

タイフェア
2019
4.27(土)・4.30(日)

2019
4.27(土)・4.30(日)

エネルギー(1人分) **546kcal**
塩分(1人分) **0.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 野菜類 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- バナメイえび …………… 12尾
 - パプリカ 赤(くし形に切る) …………… 1個
 - ピーマン(一口大に切る) …………… 2個
 - バジル …………… 20g
 - グリーンカレースープ …………… 2パック(512g)
- ごはん …………… 800g
 - パプリカ 赤(ごはん上添える) …………… 30g
 - パクチー(ごはん上添える) …………… 少々

作り方

- ① えびは尾の一節を残して殻をむき背わたを取る。
- ② 鍋にグリーンカレースープを注ぎ入れ中火で約1分煮たら、①のえび・パプリカ・ピーマンを加えさらに約1分煮る。バジルを飾り用の分だけ残して加え、すぐ火を止める。
- ③ 器に1人前を盛り付け、飾りのバジルをのせる。別の皿にごはん・パプリカ・パクチーを盛りつける。

タイ
フェア
2019
4.27 ▶ 4.30



エネルギー(1人分) **113 kcal**
塩分(1人分) **0.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

ポイルむきえびは
フードプロセッサーにかけると
口当たりがよくなります。

材料(4人分)

- ポイルむきえび 150g
- 食パン(8枚切) 2枚
- レタス(一口大にちぎる) 4枚
- パクチー 少々
- スイートチリソース 大さじ2
- 卵白 1/3個
- 塩 小さじ1/4
- A ●こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1

作り方

- ① ポイルむきえびをみじん切りにして包丁でたたき、ボウルにAの材料と一緒に入れよく混ぜる。
- ② 食パンは耳を切り落とし、両面をトースターで焼く。
- ③ ②のトーストに①のすり身を厚さが均等になるように塗り、天板にのせてもう一度トースターで約2分焼く。すり身に火が通ったら縦4等分に切る。
- ④ 器にレタスを敷いて③のトーストを盛りつけ、パクチーをのせ、スイートチリソースを添える。

タイ
フェア
2013
4.27(土)・4.30(日)



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)

174 kcal 0.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 野菜 主菜 肉・魚 果物

ワンポイントアドバイス
揚げる時に油がはねないように、
えびの尾の水気は
しっかり取っておきましょう。

材料(4人分・8本)

- 春巻の皮(半分に切る) …… 4枚
- 豚ミンチ …… 150g
- パナメイえび …… 8尾
- スイートチリソース …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/5
- 揚げ油 …… 適量
- こしょう …… 少々

- にんにく(みじん切り) …… 1片
- ナンプラー …… 小さじ1
- A ●パクチー(みじん切り) …… 1本
- 砂糖 …… 小さじ1
- あらびきコショウ …… 少々

- B 小麦粉 …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ1

作り方

- ① えびは尾の一節を残して殻をむき背わたを取る。腹側に2、3箇所切れ目を入れ筋を切る。尾の先端を切って水を包丁でごき出し、塩、こしょうを振っておく。
- ② 豚ミンチにAの材料を入れて混ぜ春巻きのあんを作り、8等分に分けておく。
- ③ 春巻の皮に①のえび・②のあんをのせて巻き、合わせ目にBを塗ってとめる。
- ④ 180度に熱した揚げ油に③の春巻きを入れ、約3分揚げてきつね色になったら取り出す。
- ⑤ グラスに盛りつけ、スイートチリソースを添える。

タイ
フェア
2015
4.27(土)・4.30(日)



エネルギー(1人分) **101** kcal
塩分(1人分) **1.5** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉類・魚類 果物

※写真は4人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
ポイルむきえびの代わりに
茹でた豚ミンチでも
おいしく作れます。

材料(4人分)

- マンゴー(皮をむき一口大に切る)…………… 1/2個
 - 国産はるさめ…………… 40g
 - ポイルむきえび(背わたを取る)…………… 12尾
 - ナンプラー…………… 小さじ1
 - 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
 - きゅうり(長さ5cmの千切り)…………… 1本
 - セロリ(長さ5cmの千切り)…………… 1/2本
 - きくらげ(水で戻して千切り)…………… 5g
- A
- ナンプラー…………… 大さじ2
 - レモン汁…………… 大さじ2
 - 赤唐辛子(種を取り小口切り)…………… 1本
 - 砂糖…………… 大さじ1/2

作り方

- ① Aの調味料をすべて合わせてソースを作っておく。
- ② ポイルむきえびはナンプラー小さじ1にからめる。
- ③ 春雨は熱湯で約3分茹で水洗いし、長さ約10cmに切る。
- ④ ボウルにマンゴー・②のえび・③の春雨・玉ねぎ・きゅうり・セロリ・きくらげを混ぜ、①のソースで和える。

タイフェア
2015
4.27(土)・4.30(日)



ワンポイントアドバイス

すべての具材を加えたら、
炒めるときは一気に手早く！
フライパンにくっつかず、
見た目もきれいに仕上がります。

エネルギー(1人分)

504 kcal

塩分(1人分)

5.2 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・豆乳

果物

材料(4人分)

- 蒸し焼きそば……………4玉
- ボイルむきえび(背わたを取る)…16尾
- 玉ねぎ(薄切り)……………1個
- にら(長さ5cmに切る)……………1束
- もやし……………1袋(250g)
- 卵(割りほぐす)……………4個
- 赤唐辛子(種を取る)……………1本
- にんにく(薄切り)……………1片
- ピーナッツ(細かく砕く)…大さじ1
- サラダ油……………大さじ2
- パクチー……………少々

- ナンプラー……………大さじ3
- オイスターソース…大さじ3
- 砂糖……………大さじ1・1/3
- スイートチリソース……………大さじ3
- レモン汁……………大さじ1・1/2

作り方

- ① Aの調味料はすべて合わせてソースを作っておく。
- ② 蒸し焼きそばは袋に数カ所穴を開け、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、卵を入れ、箸で大きくかき回しながら炒り卵を作り、お皿に移す。
- ④ ③のフライパンをサッと拭いてサラダ油大さじ1を加え、弱火で赤唐辛子・にんにくを炒める。
- ⑤ 香りが出てきたら赤唐辛子を取り出し、強火でむきえび・玉ねぎ・にら・もやしを加え炒め、具材に火が通ったら②の焼きそば、③の炒り卵を最後に合わせてサッと炒める。
- ⑥ ⑤に①のソースを加え混ぜて火を止め、器に盛りつけてピーナッツをふりかけ、パクチーをのせる。



エネルギー(1人分)

251 kcal

塩分(1人分)

1.5g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

お菓子

飲み物

ワンポイントアドバイス

鶏肉に漬けダレの味が
よくしみ込むよう、
皮に穴をあけておきましょう。

材料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 450g(2枚)
- きゅうり(斜めに切る)…………… 1/2本
- パクチー…………… 少々
- パクチー(みじん切り)…………… 4本
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- あらびきコショウ…………… 少々
- オイスターソース…………… 大さじ1
- ナンプラー…………… 大さじ1
- 純粋はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ① Aの材料はすべて合わせて、漬けダレを作っておく。
- ② 鶏肉は皮の部分に竹串で数カ所穴をあけ、厚い箇所は包丁で開いて均等の厚さにし、①のダレに約1時間漬ける。
- ③ ②の鶏肉を耐熱容器に広げて電子レンジ(600w)で約5分加熱する。
- ④ ③の鶏肉をグリルに移し、中火で約4分、裏返して約3分、表面がカリッとなるまで焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って1人分ずつ器に盛りつけ、きゅうり・パクチーを添える。

タイ
フェア
2019
4.27 ▶ 4.30



材料(4人分)

- マンゴー(皮をむいて1.5cm角に切る) …………… 2個
- ココナッツミルク …………… 1/2カップ(100ml)
- A ●生クリーム …………… 1/4カップ(50ml)
- 砂糖 …………… 大さじ1・1/2

作り方

- ① 鍋にAの材料をすべて合わせて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 器の中央にマンゴーを盛りつけ、①のミルクを注ぐ。

ワンポイントアドバイス

ココナッツミルクに
タピオカを加えても
おいしくいただけます。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
135 kcal **0.0g**

※写真は4人前のイメージです。