

タイ
JIA



エネルギー(1人分)

161 kcal

塩分(1人分)

5.4g

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

春雨や米麺、ご飯をいれて
ヌードルや雑炊の様に
お楽しみいただけます。

材料(2人分)

- ヤマモリ タイ料理手作りセット「トムヤムクン」… 1袋
- えび …… 中6尾
- ぶなしめじ(石づきを取って小房に分ける) …… 100g
- 鷹の爪(斜めに切る) …… 適量
- パクチー(1.5cm幅に切る) …… 適量
- 水 …… 2カップ(400ml)
- レモン果汁(お好みで) …… 大さじ1
- 生クリーム(お好みで) …… 1/4カップ(50ml)

作り方

- ① えびは殻と頭を取り、背中から包丁を入れ、背わたを取っておく。
- ② 鍋に水と手作りセットの「こぶみかんの葉」を入れてひと煮立ちさせ、香りを出す。
- ③ 「濃縮スープ」を入れて軽く煮立ったら、①とぶなしめじを加え、えびがかたくなるよう中火で2～3分煮る。
- ④ 具材に火が通ったら最後に鷹の爪をお好みの量だけ加える。スープ皿に移し、パクチーを盛り付けて出来上がり。

【お好みで】

- ◆ スープに生クリームを加えるとよりコクのある仕上がりになります。
- ◆ レモン果汁を入れるとより爽やかな風味になります。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0
♣ 3群0.1

♥ 2群0.9
♦ 4群0.0

合計
1.0点



エネルギー(1人分) **159** kcal
 塩分(1人分) **1.3** g

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

※写真は4人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
 サーモンの他にも茹でえび・まぐろ・シーフードミックスでも美味しく作れます。

材料(4人分)

- アボカド(1.5cmの角切り)……………1個
 - レタス(食べやすい大きさに切る)……2~3枚
 - トッピング用サーモン(養殖・解凍)刺身用(1.5cmの角切り)……70g
 - 【飾り用】
 - 赤たまねぎ(薄切りにし長さ2cmに切る)……20g
 - スペアミント……………1房
 - 薬味ねぎ(小口切り)……………6g
 - レタス(幅1cmの細切り)……………適量
 - スペアミント(細切り)……………2g(10~15枚)
 - パプリカ 赤(みじん切り)……………適量
 - レモンの皮……………小さじ1
 - ピーマン(みじん切り)……………適量
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ●ナンブラー……………大さじ1 | ●レモン果汁……………大さじ1 |
| A●スイートチリソース……………大さじ2 | ●にんにく(みじん切り)……………大さじ1 |
| ●チリソース……………大さじ1 | |

作り方

- ① ボウルにAを全て入れ混ぜあわせる。
- ② ①にアボカド・サーモン・レモンの皮を入れて和え、さらに赤たまねぎ・薬味ねぎ・スペアミントを加えて和える。
- ③ 皿にレタスを敷き、その上に②を盛り付ける。
- ④ お好みでスペアミント・レタス・パプリカ・ピーマンを飾り付けて出来上がり。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.4	合計 1.7点
	♣3群1.3	♦4群0.0	

タイ
JIA



エネルギー(1人分) **314kcal**
 塩分(1人分) **2.2g**

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

※写真は2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
 パクチーが苦手な方は
 しょうがでお召し上がり
 ください。

材料(4人分)

- 若どりもも肉……………450g(2枚)
- 黒こしょう……………小さじ1/2
- スイートチリソース……………適量
- パクチーの葉……………適量
- パプリカ 赤(みじん切り)……………適量
- レタス(みじん切り)……………適量
- ピーマン(みじん切り)……………適量
- にんにく(みじん切り)……………大さじ1
- ターメリックパウダー……………小さじ1
- パクチーの茎(みじん切り)……………大さじ1
- 黒こしょう……………小さじ1/2
- オイスターソース……………大さじ3
- サラダ油……………大さじ2
- ナンプラー……………小さじ1

作り方

- ① ボウルにAを全て合わせて漬けダレを作る。
- ② 鶏肉の皮に竹串で数ヶ所穴を開け、①をよく絡めた後、皮に黒こしょうを振り、そのまま10～15分程漬ける(漬ける時間はお好みで調節してください)。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで、②を皮を上にし、表面に焼き色が付くまで15～20分焼く。
- ④ 焼き上がったら食べやすい大きさに切り、パクチーの葉・パプリカ・レタス・ピーマン等で飾り付ける。
- ⑤ スイートチリソースを添えて出来上がり。

四群
 点数
 (1人分)

♠1群0.0	♥2群2.6	合計
♣3群0.1	♦4群0.7	3.4点



エネルギー(1人分) **378kcal** 塩分(1人分) **1.8g**

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
フレッシュパジルを
添えるとより香りよく
仕上がります。

材料(3人分)

- ヤマモリ「タイカレー グリーン」…………… 1パック
- 水 …………… 2・1/2カップ(500ml)
- 米 …………… 1カップ
- ミニトマト(半分に切る) …………… 3個
- ナンプラー …………… 大さじ1/2
- ピザ用チーズ …………… 40g
- あらびき黒こしょう …………… 適量
- パプリカ 赤 …………… 適量

作り方

- ① 鍋に「タイカレー グリーン」の中身と水を入れ火にかけ、沸騰したら米を加える。
- ② 中火で時々かき混ぜながら煮込み、水分が1/3まで減ってきたらミニトマトを加え、米にほんのりと芯が残り水分がなくなってきたら火を止めて、ナンプラーとチーズを加える。
- ③ 器に盛り、黒こしょうとパプリカを飾る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.6	♥2群0.6	合計
	♣3群0.0	♦4群2.4	3.6点

タイ
JIA



エネルギー(1人分) **833kcal**
 塩分(1人分) **5.1g**

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

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
 お好みでもやしをのせても
 美味しくお召し上がり
 いただけます。

材料(1人分)

- ヤマモリ「タイカレー イエロー」…………… 1パック
- トップバリュ 生ラーメン…………… 1袋
- パクチー…………… 適量
- トップバリュ きざみ高菜漬…………… 30g
- 赤たまねぎ(幅5mmの薄切り)…………… 適量
- レモン(くし切り)…………… 1/8個
- サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら「タイカレー イエロー」の中身を袋のまま温める。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、飾り用に中華麺をひとつまみカリカリになるまで揚げ、残りの麺は茹でる。
- ③ 器に茹でた麺を盛り付け、①を上からかけ、揚げた麺とパクチーを飾りつける。
- ④ 高菜漬・赤たまねぎをのせ、レモンを絞り、混ぜてから食べる。

四群 点数 (1人分)	♠1群3.2	♥2群1.8	合計
	♣3群0.3	♦4群3.0	8.3点

タイ
JEA



エネルギー(1人分)

987 kcal

塩分(1人分)

4.6g

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

他にもキャベツやもやし・
シーフードなど、お好みの
具材でも楽しみいただけます。

材料(2人分)

- ヤマモリ タイ料理手作りセット
「タイ焼そば」……………1袋
- 豚肉小間切れ(一口大に切る)…200g
- たまねぎ(幅5mmに切る)……………1個
- 卵……………4個
- にんじん(千切り)……………1/2本
- A ●塩……………小さじ1/2
- パプリカ 赤(斜めに切る)……………1/2個
- 砂糖……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ2

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし沸騰したら手作りセットの「米麺」を約2分茹で、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、混ぜておいたAの半量を入れ、大きめの薄焼き卵を作る。同様にくり返して2枚作り、皿に取り出しておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し豚肉を炒め、色が変わってきたらたまねぎ・にんじん・パプリカを順に炒める。
- ④ ③に①の米麺・「専用ソース」を加え、麺をほぐすように炒め水分がなくなったら火を止める。
- ⑤ ④を皿に盛り、②で包み中央に切り込みを入れて、盛り付ける。

四群
点数
(1人分)

♠1群1.9

♥2群4.8

合計

♣3群0.7

♦4群1.6

9.0点



エネルギー(1人分) **233kcal** 塩分(1人分) **0.1g**

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- マンゴー (皮をむいて種を取り4等分に切る) …………… 1個
 - ドール ミックスフルーツ …………… 1本(665g)
- A
- ココナッツミルク …………… 1カップ(200ml)
 - 牛乳 …………… 1カップ(200ml)
 - 砂糖 …………… 30g
 - ミント …………… 適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ、中火で約2分砂糖が溶けるまで加熱し、冷ます。
- ② 器にマンゴー・ミックスフルーツを入れ、①を注ぎ、ミントを飾る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.4	♥2群0.0	合計
	♣3群2.1	♦4群0.4	2.9点