



アジアご飯で おいしく楽しく旅気分

食卓での会話が弾むおいしさ!



トロトロの黄身を
絡めるとおいしい!



ガパオライスって?

ガパオライスは、スパイシーな香りのハーブ、「ガパオ(ホーリーバジル)」と肉を炒め、ご飯と一緒に食べるタイ料理のこと。日本では、ガパオより癖が少ないスイートバジルを使うのが一般的。

バジルの香りが食欲を誘う

野菜たっぷりガパオライス

調理時間
15分

材料(2人分) *カロリー: 697kcal *塩分: 2.5g

なす	2個	卵	2個
カラーピーマン	1/2個	にんにく(みじん切り)	1片分
A 水	80ml	しょうが(みじん切り)	1片分
ナンプラー(またはしょうゆ)	大さじ1	サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1	豚挽肉パラパラミンチ(解凍する)	200g
オイスターソース	大さじ1/2	バジル(または大葉)	14枚
砂糖	小さじ1	温かいご飯	360g

作り方

- 1 なすとカラーピーマンはそれぞれ1cm角に切り、なすは5分ほど水にさらす。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油少々(分量外)を熱して卵を割り入れ、弱火で半熟の目玉焼きを作り、取り出す。
- 3 2のフライパンをペーパータオルなどで拭いて、にんにく、しょうが、サラダ油を入れて弱火にかける。香りが出てきたらパラパラミンチを加えて中火で炒める。肉の色が変わったら、なす、カラーピーマンを入れて炒め、Aを加えて味をなじませるように炒め合わせる。バジル(10枚)をちぎり入れ、さっと炒める。
- 4 皿にご飯と3を盛り、目玉焼きをのせ、残りのバジルを飾る。

使用商品

- 豚挽肉パラパラミンチ
- *コープデリ宅配: 毎週取り扱っています。
- *店舗: 全店で取り扱っています。



※調理時間は目安です ※カロリー・塩分は1人当たりです
 ※電子レンジは500Wを使用しています。加熱時間は目安です
 ※使用商品のパッケージは変更になる場合があります
 ※1歳未満のお子さんには、はちみつのご使用をお控えください



POINT
ココがポイント
ライスペーパーは水で戻してから時間がたつと軟らかくなり、破れる原因に。1本作るごとに1枚ずつ戻しましょう。

2種類のソースで大人も子どもも楽しめる！ たっぷりのえびで食べごたえもばっちり

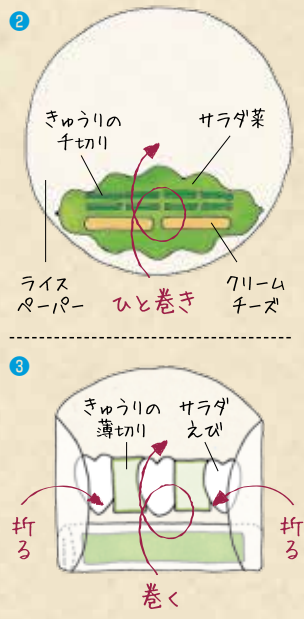
えびとクリームチーズの生春巻き

調理時間 **15分**

材料(4本分) *カロリー：343kcal *塩分：1.8g

きゅうり	1本	サラダえび(開きタイプ)	12枚
サラダ菜	8枚	(解凍する)	12枚
クリームチーズ	80g	スイートチリソース	適量
ライスペーパー(直径約22cm)	4枚	A [マヨネーズ	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1/2
		レモン(くし型に切る)	適量

- 作り方**
- きゅうりは長さ6cmに切りピーラーで薄切りにし、残りは千切りにする。サラダ菜は半分にちぎる。クリームチーズは長さ7cm、幅1.5cmの棒状に切る。
 - ライスペーパーを水にくぐらせ、まな板(木製の場合は、固く絞ったぬれぶきんを敷く)の上を広げる。手前側にサラダ菜、きゅうりの千切り、クリームチーズの1/4量をのせ、きつくひと巻きする(右図上)。
 - サラダえびの内側を上にしてきゅうりの薄切りと交互に並べ、ライスペーパーの両端を折りたたんでしっかり押さえながら最後まできつく巻く(右図下)。残りも同様に巻く。
 - 皿に盛り付け、スイートチリソース、混ぜ合わせたA、レモンを添える。



使用商品

マヨネーズ 全卵タイプ

- *コープデリ宅配：毎週取り扱っています。
- *店舗：全店で取り扱っています。

アジアの代表的なフルーツとはちみつの甘みがマッチ

フルーツのはちみつマリネ

調理時間 **10分**

※漬け込む時間は含まない

材料(2人分) *カロリー：222kcal *塩分：0.2g

マンゴー	1/2個	A [レモン汁	小さじ1
パイナップル	60g	カナダ産純粋はちみつ	
バナナ	1/2本		小さじ1/2
バニラアイス	150g		
ミントの葉、クコの実	各適宜		

- 作り方**
- マンゴーは約2cmの角切りにする。パイナップルは厚さ1cmのいちょう切り、バナナは幅1cmの輪切りにする。クコの実は水で軟らかくなるまで戻す。
 - ボウルに1のフルーツを入れてAを加えて混ぜ、5分ほど置く。
 - 器に2を盛り付けてバニラアイスを添える。お好みでミント、クコの実を飾る。

使用商品

カナダ産純粋はちみつ

- *コープデリ宅配：6月2回に取り扱う予定です。
- *店舗：全店で取り扱っています。

POINT
ココがポイント
バナナは切ってから長時間そのまま置くと黒ずむので、混ぜる直前に切りましょう。フルーツは、キウイやかんきつ類など、酸味強いものがよく合います。



※1歳未満のお子さんには、はちみつのご使用をお控えください