



SUO-OSHIMA ちょび塩レシピ

2025
秋



～学校給食編～

- ガパオライス
- もちもちたまごスープ

※学校給食では牛乳1本が付きますが、ガパオライスに目玉焼きを追加したため、除いています。

今回のちょび塩レシピは、大島学校給食センターの管理栄養士さんから教えていただいたメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

～学校給食で提供されているメニューをご家庭で作やすいように分量を調整しています～

1人分栄養素量

エネルギー 658kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 24.5g
食物繊維 5.0g
食塩相当量 2.2g

下記QRコードからちょび塩クッキングをご覧になれます。



ガパオライス

材料(2人分)

- ・鶏ひき肉……………100g
- ・酒……………大さじ1
- ・たまねぎ……………50g
- ・ピーマン……………20g
- ・赤パプリカ……………40g
- ・バジル……………2g
- ・にんにく……………1かけ
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・唐辛子……………1/2～1本
- A
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・オイスターソース……………小さじ1/2
 - ・ナンプラー……………小さじ1/2
- ・卵……………2個
- ・サラダ油……………小さじ1

作り方

1. フライパンに油をひき、火にかける。卵を入れて焼き、目玉焼きを作る。
2. たまねぎ、ピーマン、パプリカはさいの目に切る。にんにくはみじん切り、バジルは粗いみじん切り、唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。
3. フライパンに油をひき、にんにくのみじん切りを入れて炒め、香りが出たら、唐辛子、鶏ひき肉、酒を入れて炒める。
4. たまねぎ、ピーマン、パプリカを入れて炒める。
5. Aの調味料を加えて汁気が少なくなったらバジルを加えてさっと炒める。
6. ごはんを器に盛り、⑤をかけ、①の目玉焼きをのせる。

1人分栄養素量

エネルギー 458kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 15.7g
食物繊維 3.5g
食塩相当量 1.2g

ちょび塩ポイント

にんにくやバジル、ナンプラーの香りを効かせて薄味でもおいしく食べられます。唐辛子を使用すると、辛味や刺激で味にメリハリがつき、少ない食塩でも味がしっかりついているように感じやすくなります。



もちもちたまごスープ



作り方

1. ボウルに白玉粉と水を入れて混ぜ合わせてまとめる。食べやすい大きさに丸めて、沸騰したお湯で1～2分茹でる(白玉が浮いてくるまで)。冷水を入れたボウルに取り出して冷ます。
2. ベーコンは1cm幅に、たまねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切り、オクラは小口切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。しょうがはせん切りにする。
3. 鍋にベーコンを入れて炒め、②のたまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、水を入れて煮る。
4. 野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れて、①の白玉団子と②のオクラを入れる。再沸騰したら割りほぐした卵を回し入れる。

1人分栄養素量

エネルギー	200kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	8.8g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.0g

材料(2人分)

- ・白玉粉……………50g
 - ・水……………50ml
 - ・ベーコン……………20g
 - ・卵……………1個
 - ・たまねぎ……………50g
 - ・にんじん……………15g
 - ・オクラ……………20g
 - ・しめじ……………20g
 - ・しょうが……………2g
 - ・水……………300ml
- A
- ・鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・こしょう……………少々
 - ・サラダ油……………小さじ1

ちょび塩ポイント

もちもちたまごスープは、しょうがの香りをきかせて薄味でもおいしく食べることができます。野菜はご家庭にあるものでアレンジして作ってみてくださいね。

ガパオライスは鶏や豚のひき肉、たまねぎ、ピーマン、バジルなどを炒めて作るタイで人気の家庭料理です。「ガパオ」とは、タイ語で「ホーリーバジル」という香りのよいハーブの名前です。バジルは世界中でよく使われるハーブで、古代ギリシャでは、「王様の薬草」と呼ばれ、薬のように扱われていました。バジルの香りにはリラックス効果や集中力を高める効果もあります。日本では、「ホーリーバジル」は手に入りづらいため、「スイートバジル」を使っています。

もちもちたまごスープは、もち米から作られる白玉団子を使ったスープです。白玉はおもちのような柔らかさで、スープに入れると、もちもちとした食感が楽しめます。ふわふわ卵ともちもち団子のスープはガパオライスとの相性もぴったりです！

外国の料理を知ることは、その国の文化や暮らしを知るきっかけにもなります。給食を通して世界のいろいろな国の味や食文化にふれてみましょう。ちょび塩でおいしく食べるためのヒントも見つかるかもしれませんね。

大島学校給食センター 管理栄養士

薄味を補う工夫でおいしく！

ちょび塩といっても、ただ調味料を減らしただけでは味気なく感じ、長続きしません。ほぼ食塩を含まない食材や調味料を利用して、薄味をおいしく変化させましょう！



香味野菜



香辛料



酸味

