

ガパオライスは、タイの料理です。



「ガパオ」とは、ホーリーバジルというハーブの

なまえ にく かくぎ
名前で、ひき肉に角切りにしたピーマンや

はい
パプリカが入るので、いづれもきれいな料理で

あじつ さかな しおづ つく
す。味付けには 魚を塩漬けにして作った

「ナンフラー」という調味料を使います。

あじ た
ぜひ味わって食べてみてください。





ガパオライス、お星^{ほし}さまスープ、果物^{くだもの}(甘夏^{あまなつ})