

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
の名前で、ひき肉に角切りにしたピーマンやパ
プリカが入るので、いろどりのきれいな料理で
す。味付けには 魚を塩漬けにして作った
「ナンプラー」という調味料を使います。

ぜひ味わって食べてみてください。





ガパオライス、お星さまスープ、^{ほし}果物（りんご）^{くだもの}