

1品目の料理名：ナシゴレン アチャー&チキン

(6名分)



材料	分量	分量	
ナシゴレン(A)		アチャー(B)	
① ごはん	3~4合	① きゅうり	2本
② ちりめんじゃこ	30g	② にんじん	1本
③ 小松菜	1株	③ 玉ねぎ	1/2個
④ にんじん	1/3本	④ 塩	大さじ0.8
⑤ 濃口醤油	大さじ1	⑤ 砂糖	大さじ0.8
⑥ 玉ねぎ	1個	⑥ ライム/すだち	1個
⑦ にんにく	1片		
⑧ 塩	小さじ1	チキン(C)	
⑨ 油		① 鶏肉	400g
		② 塩	大さじ1
		③ ターメリック	大さじ1

《作り方》

ナシゴレン(A)

- 1、まず、玉ねぎ、にんにく、ちりめんじゃこ半分を混ぜる。小松菜を切り、にんじんを小さくスライスする。
- 2、フライパンに油を入れ中火で熱し、残りのちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- 3、油を中火で熱し、1のペーストを入れる。
- 4、醤油を加え、にんじんを入れてよく混ぜる。
- 5、炊いたご飯を鍋に加え、混ぜ合わせる。
- 6、小松菜を入れよく混ぜる。強火にして10分ほどゆっくり混ぜる。
- 7、塩とカリカリのちりめんじゃこを加える。
- 8、盛り付ける。

アチャー(B)

- 1、きゅうり、人参、玉ねぎを切る。
- 2、ボウルに塩、砂糖、ライム果汁、タマネギを入れる。10分間置く。
- 3、きゅうりとにんじんを加える。
- 4、液から出して取り分ける。

チキン(C)

- 1、鶏肉に塩とターメリックをまぶし、よく混ぜる。
- 2、油を中火で熱し、鶏肉を入れてよく焼く。

2品目の料理名:ジンジャー チキンスープ

(6名分)



材料	分量
① 鶏肉	200g
② ジャガイモ	2個
③ にんにく	2片
④ ターメリック	大さじ0.4
⑤ しょうが	1/2個
⑥ にんじん	1/2個
⑦ ねぎ	2本
⑧ 塩	小さじ0.8
⑨ 油	

《作り方》

1、まず、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎを切る。

2、油を中火で熱し、しょうがとにんにくを入れる。

3、鶏肉を入れてよく混ぜ、5分炒める。

4、鶏肉が浸るまで水を入れて、ターメリックを加える。

強火にして15分ゆっくり混ぜる。

5、ジャガイモと人参を加え、再び強火で調理する。沸騰したら、15～20分間加熱する。

5、ジャガイモと人参に火が通ったら、塩を加えて火からおろす。

3品目の料理名：ココナッツミルク寒天

(6名分)



材料 分量

① 寒天	2.4g
② ココナッツミルク	30 ml
③ ブラウンシュガー	30g
④ 水	300 ml

《作り方》

- 1、まず、水、黒糖、寒天粉を鍋に入れる。
- 2、加熱し、よく混ぜる。
- 3、ココナッツミルクを入れ、5分混ぜる。
- 4、火を止めて、容器に入れて冷蔵庫で冷やす。