

つくってみませんか？

「美食の地」と言われるタイの料理♪

< とり肉入りあんかけごはんの具 >



材料(4人分)

とりもも肉(小間)	…	250g
○ナンプラー	…	小さじ1/2
○しょうゆ	…	小さじ1
○酒	…	小さじ1
○こしょう	…	少々
小麦粉(衣用)	…	10g
片栗粉(衣用)	…	10g
揚げ油	…	適量
たまねぎ	…	150g
赤ピーマン(乱切り)	…	50g
かぼちゃ(ダイスカット)	…	30g
えだまめ	…	30g
油	…	1g
●ナンプラー	…	小さじ1
●しょうゆ	…	小さじ1
●オイスターソース	…	大さじ1/2

作り方

- ① とり肉に○の調味料で下味をつける。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①のとり肉にまぶして、180℃の油で揚げる。かぼちゃは素揚げする。
- ③ 油を熱し、たまねぎをいためる。火が通ったら、赤ピーマン、えだまめを加える。
- ④ ●の調味料をいれて、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。揚げたとり肉、かぼちゃを加えて、完成♪
ごはんにかけてね！

●さとう	…	大さじ1
●酒	…	小さじ1
●みりん	…	小さじ1
●とうがらし	…	少々
●鶏がらスープ	…	小さじ1/2
片栗粉	…	小さじ1
水	…	100ml

