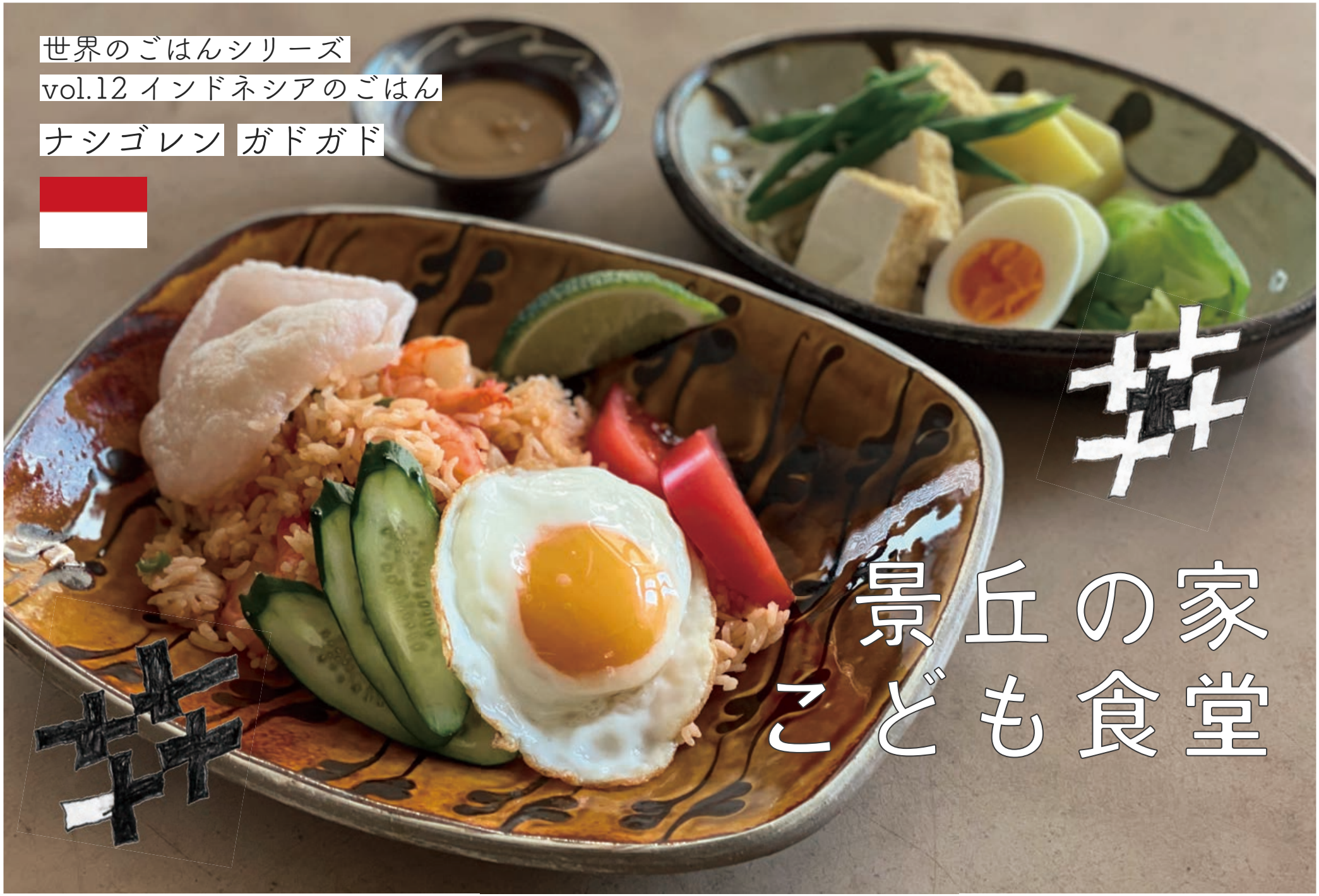
世界のごはんシリーズ

vol.12 インドネシアのごはん

ナシゴレン ガドガド



景丘の家
こども食堂

ナシゴレン

材料（2 人分）

・ジャスミン米（炊いたもの）	1 合
・鶏むね肉	40g
・むきえび	6 尾
・塩	適宜
・こしょう	適宜
・玉ねぎ	1 / 4 個
・ピーマン	1 / 2 個
・赤パプリカ	1 / 8 個
・にんにく	半個
・サラダ油	適宜

【A】

・ケチャップ	大さじ 2
・ナンプラー	小さじ 1
・スイートチリソース	大さじ 1 / 2
・オイスターソース	小さじ 2

【付け合わせ・飾り用】

・卵（目玉焼き）	2 個
・きゅうり	スライスを 3 枚
・トマト	1 / 4 個
・ライム	1 / 8 個
・えびせん	2、3 枚

ナシゴレンの作り方

●【A】の材料は、あらかじめ全て混ぜておく。

1. にんにくをみじん切りにし、鶏むね肉は小さめの角切りに、
玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは８mm角に切る。
きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし形に切っておく。

2. フライパンにサラダ油、にんにくを入れ火にかけ、鶏むね肉を炒める。

3. お肉に火が通ったら、玉ねぎとむきえびを入れる。

4. 玉ねぎが透明になったら、赤パプリカとピーマンを入れる。
炊いておいたジャスミンライスを加え、混ぜておいた【A】を加える。
炒まったら塩とこしょうで味をととのえる。

5. 別のフライパンに油をひき、卵を割り入れて目玉焼きを作る。

6. 炒めたごはんをよそい、きゅうり、トマト、えびせんを飾る。
目玉焼きをのせ、ライムをそえて出来上がり。

ガドガド

材料（2 人分）

・厚揚げ	50g
・いんげん	2本
・じゃがいも	1個
・もやし	1つかみ
・キャベツ	1 / 10 個
・ゆで卵	1個

【ピーナッツソース】

・ピーナッツバター (無糖)	大さじ 1
・ココナッツミルク	20ml
・砂糖	小さじ 1
・ナンプラー	小さじ 1

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、もやしとともにさっとゆでて水気をきる。

2. いんげんは長いまま塩ゆでし、へたを落としたら斜め半分に切る。

3. じゃがいもは皮ごとゆで、ゆだったら皮をむき4等分に切る。

4. 厚揚げは熱湯を通し、縦2つに切ったあと1cm 幅に切る。

5. 卵は固ゆでにしてカラをむき、半分に切る。

6. ピーナッツソースは、ピーナッツバター以外の材料を混ぜ合わせ、
ピーナッツバターに少しずつ加え溶きのばしていく。

7. お皿に野菜と厚揚げ、ゆで卵を彩りよく盛り合わせ、
ピーナッツソースを添えて出来上がり。