世界のごはんシリーズ vol.15 カメルーンのごはん
ンドレ（ほうれん草のペースト炒め）
オクラのスープ
景丘の家
こども食堂

ンドレ（ほうれん草のペースト炒め）の作り方

必要な道具

- 鍋
- フードプロセッサー　または　ミキサー
- 木べら
- ゴムべら
- 包丁
- まな板

材料（2 人分）

★ タイ米　1 合（ターメリックを入れて炊いておく）

・ほうれん草	半束
・塩、重曹	各ひとつまみ
・ピーナッツ	1/2 カップ
・玉ねぎ	1/2 個
・にんにく	1.5 かけ
・しょうが	半かけ
・牛ひき肉	100g
・干しエビ	5g
・固形ブイヨンの素	1/2 個
・むきエビ	80g
・サラダ油	大さじ 2
・塩	適宜
・こしょう	適宜

ンドレ（ほうれん草のペースト炒め）の作り方

1. 塩と重曹を入れたお湯で、ほうれん草をゆで冷水に取る。

2. 水気を軽く切ってフードプロセッサーやミキサーにかけ、ペースト状にする。

3. ピーナッツは生のものは茹でる。
こちらもフードプロセッサーで水を少し入れてペースト状にする。
（無糖のピーナッツバターを使用してもよい。）

4. 鍋（または深めのフライパン）にサラダ油をひき、
玉ねぎの半量、にんにく、しょうがを炒める。

5. 香りが立ってきたら牛ひき肉を加えて表面の色が変わるまで軽く炒める。

6. ピーナッツのペーストに干しエビ、ブイヨンを加えて混ぜたものを鍋に加え炒め合わせる。

7. ペーストにしたほうれん草も加え炒め合わせ、塩こしょうで味をつける。

8. 別のフライパンに油を入れ、残りの玉ねぎとむきエビを炒め塩をふる。

9. ターメリックライスの上に炒めた玉ねぎとペースト、
エビを順に飾ったらできあがり。

オクラのスープの作り方

必要な道具

- 鍋
- 木べら
- 計量カップ
- 包丁
- まな板

材料（2 人分）

・オクラ	5 本
・玉ねぎ	1/2 個
・トマト	1/2 個
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・塩	適宜
・コンソメ (キューブのもの)	1/2 個
・オリーブオイル	大さじ 1
・お水	500ml

オクラのスープの作り方

1. しょうが・にんにくは細かくみじん切りに、
   玉ねぎとトマト・オクラは粗みじん切りにする。

2. 鍋にオリーブオイル、しょうが・にんにく、玉ねぎを入れ炒める。

3. 全体的に火が通り香りが立ってきたら、トマトを加えて形が崩れるまでよく炒める。

4. オクラ、水を入れて一度沸騰させる。

5. コンソメを加えたら味をみて、塩気が足りなければ塩で味をととのえてできあがり。