



グリーンカレー

■材料(4人分)

鶏むね肉……………1枚	鶏ガラスープ……………200ml
なす……………2個	・中華スープの素:小さじ1
(たけのこ……………100g)	・水:200ml
しめじ……………1房	グリーンカレーペースト…30g
赤パプリカ……………1/2個	ナンプラー……………適量
しょうが……………1かけ	胡椒……………適量
ニンニク……………1かけ	砂糖……………適量
ココナッツミルク…1缶	サラダ油……………大さじ2



■作り方

1. 鶏むね肉は一口大のそぎ切り、なすは厚さ1cm程度の輪切り、たけのこは一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒め、なす・たけのこ・しめじ も加えて油が回ったら、グリーンカレーペーストを加え全体になじませる。
3. ココナッツミルクと鶏ガラスープを加え煮立たせる。
4. しょうが・ニンニクのすりおろしとナンプラー・胡椒・砂糖を加えて味を調える。
5. 最後にパプリカを加え彩りにする。

★バイホラパー・バイマクルート (こぶみかんの葉)をちぎって入れると香りづけになります。
 ★グリーンカレーペーストはお好みで量を調整してください。
 ★ココナッツミルクはメーカーによって濃度や風味が異なるのでお好きな濃さに水で調整してください。粉末のミルクは比較的さっぱりしているようです。
 ★具はキャベツ・セロリ・ズッキーニなど、また豚肉やエビ・カニなど季節の物でお楽しみください。

生春巻き

■材料(4人分:4本)

ライスペーパー…4枚	ピーナッツ粉末…大さじ1
むきえび……………8尾	大葉……………2枚
もやし……………50g	にら……………2本
レタス……………2枚	ナンプラー……………小さじ1
大根……………40g	酢……………小さじ1
きゅうり……………1/4本	砂糖……………小さじ2/3
★ロースハム……2枚	水……………小さじ3
(カニカマや茹でた豚肉・ささ身でもOK)	にんにく(する)…少々
	しょうが(する)…少々



■作り方

1. Aの材料を全て混ぜ、たれを作る。
2. 材料を下ごしらえする。
 えび 茹で冷まし半分に切る。 もやし 茹で冷ます。 レタス 洗い半分に切る。
 大根・きゅうり・ロースハム 千切りにする。 大葉 半分に切る。 ニラ 4等分に切る。
3. ライスペーパーをぬるま湯でもどしレタスをのせ、その上にもやし、大根、きゅうり、ロースハム、ピーナッツの順にのせる。
4. ライスペーパーの手前から一巻きし、えび、大葉を上の方にのせ次に左右を折りにらをのせ二巻きして出来上がり。