



コウケンテツの ナシレマのレシピ



材料 (3~4人分)

ジャスミンライス、タイ米など	2合
ココナッツミルク	150ml
塩	少々
にんにくのすりおろし	少々
ゆで卵	4個
きゅうりのスライス	1本分
煮干し	20g
ピーナッツ	適宣
サラダ油	適宣

●サンバルソース

塩	小さじ1
にんにくのみじん切り	2かけ
紫玉ねぎのみじん切り	1/2個
ココナッツオイル (なければサラダ油)	大さじ2
トマト	1個
粉とうがらし	大さじ4~5
黒砂糖	大さじ1
桜エビ	5g

作り方

- ① お米はさっと洗って炊飯器に入れ、ココナッツミルク、塩、にんにくを加えてサッと混ぜ、2合の目盛りより少な水を入れて炊く。
- ② サンバルをつくる。フライパンにオイルを熱し、にんにく、紫玉ねぎを炒める。香りがたったら、みじん切りにした桜えびを加えてさっと炒める。
- ③ トマトは皮をむいてひと口大に切る。2のフライパンにトマト、粉唐辛子、水50ml、塩、黒砂糖を加えてとろみがつくまで混ぜながら煮つめる。
- ④ 煮干しはサラダ油でさっと揚げる。ピーナッツは炒って塩少々をふる。器に①のご飯を盛り、サンバル、煎ったピーナッツ、こんがり揚げた煮干し、きゅうり、半分に切ったゆで卵を添える。