

ナシゴレンの具



ひとくちメモ

ナシゴレンはインドネシアの料理で、ナシはごはん、ゴレンは油で炒めるという意味です。
本場のナシゴレンは「サンバル」という辛いソースを入れて作ります。日本に売っている調味料では、スイートチリソースで代用することもあるそうです。このレシピではチリパウダーを使っています。

作り方



材料と分量 (4人分)

鶏肉	200 g
むきえび	100 g
酒	小さじ1
たまねぎ	1個(200 g)
にんじん	1/4本(50 g)
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
ドライパセリ (適量お好みで)	
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ワイン (白)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
チリパウダー	小さじ1/2
水	100cc程度



1 たまねぎ・にんじんをみじん切りにする。
しょうが・にんにくをみじん切りにする。
(チューブでもよい)



2 鶏肉のから揚げ用を使う場合は1/3くらいに切る。
むきえび(冷凍の場合は解凍)を酒につけておく。



3 フライパンにオリーブ油・しょうが・にんにくを入れて火をつけ、たまねぎを入れ透明になるまで炒める。



4 鶏肉・にんじんを入れて炒める。



5 水・調味料を入れて煮る。



6 鶏肉に火が通ったらむきえびを入れ、水分がなくなるまでかきまぜながら煮る。
好みにドライパセリを入れる。
(ごはんと混ぜて食べます)

栄養価

エネルギー 168kcal
たんぱく質 18.6g
(ごはんは含まない)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ターメリックライス 牛乳
ナシゴレンの具
ソトアヤム メロン

2023年5月の給食献立より

