

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
		テーブル分 (4~5人分)		
ナシゴレン Nasi Goreng (インドネシア風 焼き飯)	ごはん	800g	4kg	冷やしてから
	卵	5個	25個	
	海老せんべい		適宜	
	とうがらし	2本	10本	できれば赤、細かくカットする
	にんにく	2個	10個	細かくカットする
	玉ねぎ	1玉	5玉	細かくカットする
	鶏もも肉	100g	600g	細かくカットする
	キャベツ	少々	2玉	細かくカットする
	にんじん	1本	5本	細かくカットする
	ナンプラー	大匙3	1本	
	ケチャップマニス	大匙3	1本	
	サラダ油	適量	大2個	
	塩	小さじ3/4杯	小さじ3杯	
	コショウ	小さじ1/4杯	小さじ1杯	
	砂糖	小さじ1/4杯	小さじ1杯	
コリアンダー	少々	10g		
葱	少々	3本	香りつけ、刻む。	

- ①卵で目玉焼きをつくる。
- ②海老せんべいを揚げる。
- ③唐辛子、にんにく、玉ねぎをブレンドする。
- ④サラダ油で③炒めて、香りがかわったら、鶏肉をいれて、鶏肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤キャベツ、にんじん、ナンプラー、ケチャップマニス、砂糖を入れて、キャベツ柔らかくなるまでかき混ぜる。
- ⑥ご飯、塩、コショウ、コリアンダー、葱を入れて、滑らかになるまでかき混ぜる。
- ⑦目玉焼きと海老せんべいを乗せて食べる。

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
ガドガド Gado-gado (ピーナッツソースをかけたサラダ)	厚揚げ	2パック	10パック	1-2cmぐらいにカットする
	たまご	3個	15個	ゆでて、8分にカットする
	じゃがいも	2個	10個	ゆでて、16分にカットする
	もやし	1袋	5袋	
	キャベツ	半玉	3玉	細かくカットするからゆでる。
	トマト	2個	10個	8分にカットする
	きゅうり	2本	10本	ゆでて、カットする
	サラダ油	少々	適宜	
	ピーナッツ	200g	900g	
	黒砂糖	50g	225g	
	フライドオニオン	少々	90g	赤玉ねぎ
	フライドガーリック	少々	65g	
	塩	少々	適宜	
	お酢	少々	適宜	
ココナッツミルク	500cc	2250cc		

- ①ピーナッツを揚げて、黒砂糖、揚げにんにく、揚げエシャロットあるいは揚げ玉ねぎ、塩とブレンドをする。
- ②①をなべに入れて、ココナッツミルクとお酢を入れ混ぜて、煮込む。
- ③たまご、ジャガイモ、もやし、キャベツ、きゅうりをゆでる。
- ④厚揚げとトマトも一緒にお皿の上に盛る。
- ⑤④を②にかける。

	食材名	分量	5テーブル分	注意点等
コラック Kolak (バナナとイモのデザート)	バナナ	1本	5本	6分にカットする
	さつまいも	半個	3個	2-3cmぐらいカットする
	黒砂糖	少々	適宜	
	ココナッツミルク	80cc	400cc	
	塩	少々		

- ①2リットル水を沸かす。
- ②黒砂糖とさつまいもを煮込んで、さつまいもやわらかくなるまで。
- ③バナナを入れて、色がかわったら、ココナッツミルクと塩を入れて、沸騰させる。