

カオマンガイ（6人前）

材 料

| | |
|--------------|----------|
| ・お米（洗っておく） | 3合 |
| ・鶏もも肉または鶏むね肉 | 3枚 |
| ・にんにく | 3片 |
| ・しょうが | 3 / 4 かけ |
| ・塩 | 小さじ3 / 4 |
| ・コショウ | 小さじ3 / 4 |
| ・きゅうり | 3本 |
| ・水 | 1 / 2 |



特製甘辛ダレ

| | |
|-----------|-----------------------|
| ・にんにく | 3 / 4 玉 |
| ・しょうが | 1 と 1 / 2 かけ（にんにくと同じ） |
| ・みそ | 小さじ6 |
| ・めんつゆ | 60ml |
| ・酢 | 15ml |
| ・水 | 60ml |
| ・唐辛子（輪切り） | お好みで |

作り方

鶏スープ、ライス

- 1 / 2 の水と塩コショウを加え、沸騰させます。
- 鶏肉を加え、煮た後、火を弱くして、あくを取ります。
- 蓋を閉めて弱火で40分間煮ます。
- 鶏肉を取り出し、お皿にのせて冷やします。
- 炊飯の準備をします。お米とチキンスープとチキンオイル、にんにく、（スライスした）しょうがを入れて炊きます。（通常の白米を炊く水加減と同じです。）

特製甘辛ダレ

- にんにくとしょうがをミキサーに入れて数回フラッシュさせます。
- めんつゆと酢を加えて数回フラッシュします。
- みそを加えて、よくミキサーをかけます。
- 長時間保存するために加熱します。（沸騰させます。）

大根としいたけのスープ（6人前）

材 料

| | |
|------------|---------|
| ・大根 | 1 / 2 本 |
| ・しいたけ | 5 個 |
| ・ガラスープパウダー | 小さじ3 |
| ・クコの実 | 適量 |
| ・水 | 700Mℓ |
| ・パクチー | お好みで |

作り方

- 1 . 水（あれば鶏肉でとったスープ）を沸騰させて、あくを取ります。
- 2 . 大根としいたけを加えます。
- 3 . 火を中火に変えます。
- 4 . 大根が透明になったら、ガラスープパウダーで味を調整します。
- 5 . お好みでパクチーを入れます。さっぱりして美味しいです。

カボチャとココナッツのデザート（6人前）

材 料

| | |
|-----------|-------------|
| ・ココナッツミルク | 200 ~ 250Mℓ |
| ・カボチャ | 1 / 4 個 |
| ・水 | 500Mℓ |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・塩 | 小さじ1 / 2 |

作り方

- 1 . ココナッツミルクと水を鍋であたためます。
- 2 . カボチャは1 × 2 cm角ぐらいに切って鍋に入れます。
- 3 . 砂糖と塩を入れ、カボチャがやわらかくなるまで煮ます。（ゆっくり煮込んでください。）