

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します。
- 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	700 Mℓ
・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 ~ 250 Mℓ
・カボチャ	1 / 4 個
・水	500 Mℓ
・砂糖	小さじ 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。）