教えて みんなの

うちのごはん

＼今月のテーマ／

お家でカンタン! アジアご飯

韓国、タイ、台湾などなど…
お家で作れるエスニック料理レシピをご紹介♪

トムカーガイ（ココナッツミルクスープ）

Time 参考調理時間：約20分
Kcal 1人あたり：約345kcal

恵那市
くわじさん

材料（4人分）

鶏もも肉…1枚
たまねぎ…1/2個
しめじ…1袋
トマト…1個
サラダ油…大さじ1
ココナッツミルク…400ml
水…200ml
鶏ガラスープの素…小さじ1
ナンプラー…大さじ1
塩…適量

作り方

❶鶏もも肉、野菜類を食べやすい大きさに切る。
❷鍋に油をひき、鶏もも肉、たまねぎを入れ炒める。
❸②にココナッツミルク、水、鶏ガラスープの素を加えひと煮立ちさせる。
❹残りの野菜、ナンプラーを加え、野菜に火が通るまで煮込み、塩で味をととのえる。

時短ポッサム（韓国のゆで豚）

Time 参考調理時間：約40分
Kcal 1人あたり：約429kcal

材料（4人分）

豚バラ肉かたまり…400g
塩こしょう…適量
A
- 味噌…大さじ1
- コチュジャン…小さじ1
- おろしにんにく、しょうが（チューブ）…各小さじ1
- 長ねぎ…10cm
- 皮つきりんご…1/4個

B（タレ）
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 梅肉…小さじ1

作り方

❶豚バラ肉は表面に塩こしょうをふる。
❷鍋に①、Aを入れ、肉がかぶるぐらいの水を加え落し蓋をする。15分茹でたら火を止め蓋をし、15分おく。
❸耐熱容器にBを入れよく混ぜ、ラップをし電子レンジ600wで1分加熱する。
❹②の肉を取りだし汁気を切り、1cm程度の厚さにスライスして皿に盛り、③をそえる。

高山市
GOGOようようさん
韓国の伝統料理ポッサムを簡単アレンジしました。ゆで汁はスープに利用できます。

炊飯器でつくるカオマンガイ

Time 参考調理時間：約1時間
Kcal 1人あたり：約386kcal

材料（4人分）

米（タイ米がおすすめ）…2合
鶏もも肉…1枚
インスタントチキン麺…1/2袋
クレイジーソルト…小さじ1
すりおろしにんにく…小さじ1
A（タレ）
- 長ねぎ（みじん切り）…1/3本分
- すりおろししょうが…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- レモン汁…小さじ1

作り方

❶鶏もも肉はフォークで穴をあけ、クレイジーソルト、すりおろしにんにくをすりこんでおく。
❷炊飯器に研いだ米と2合分の水、くだいたインスタント麺を入れてよく混ぜ、①をのせ炊飯する。
❸炊き上がったら、肉を取り出し食べやすい大きさに切る。皿にごはんをよそい、肉を盛りつけ、Aを混ぜ合わせたソースをかけていただく。

瑞穂市
まかりさん
炊飯器で簡単にカオマンガイができます。

台湾風やきそば

瑞穂市
とりさん

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約501kcal

材料（2人分）

焼きそば麺…2袋
豚ひき肉…100g
ニラ…1/4束
もやし…1/2袋
しいたけ…2個
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ1
豆板醤…小さじ1
めんつゆ（2倍希釈）…大さじ3
水…大さじ1
塩こしょう…適量

作り方

❶ニラ、しいたけを食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
❷フライパンにごま油、にんにくを入れ火にかけ、香りがたってきたら豚ひき肉、豆板醤を入れ炒める。
❸麺、野菜、めんつゆ、水を入れ蒸し焼きにし、火が通ったら塩こしょうで味をととのえる。

編集部より
家庭で作れば
辛味が調節できますね！