



インドネシア共和国

ナシゴレン (インドネシア共和国)

ジャスミンライスはしっかり炒めて色合いや味を均一にするのがコツ。



栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 560kcal |
| たんぱく質 | 32.1g |
| カルシウム | 106mg |
| 食塩相当量 | 2.6g |

作り方

- 1 ジャスミン米は洗い、炊飯器で普通に炊きます。
- 2 鶏胸肉はひと口大のそぎ切りにし、むきえびとともにそれぞれ塩、こしょう各少々をふります。
- 3 トマトは1cm角に切り、赤玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは粗みじん切りにします。フライパンに桜えびを入れてから炒りし、取り出して細かく砕きます。
- 4 3のフライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら3のトマトと桜えびを加えて炒め、水分をとばしてペースト状にします。
- 5 残りの3と赤唐辛子、2を順に加えて炒め合わせ、**【A】**を混ぜ合わせて加えます。1を加え、全体が均一になるまでしっかり炒めます。
- 6 **【目玉焼き】**を作ります。小さめのフライパンにサラダ油を熱し、卵を1個ずつ割り入れて焼きます。
- 7 5を器に盛り、目玉焼きをのせて**【つけ合わせ】**のトマトときゅうりを盛り合わせ、ライムを別皿にのせて添えます。

✓ あれば仕上げにフライドオニオンをふってもおいしくしょう。

材料 4人分

| | |
|------------------|------------|
| ジャスミン米 (長粒米) | 2合 (300g) |
| 鶏胸肉 | 150g |
| むきえび | 12尾 |
| 塩、こしょう | 各適量 |
| トマト | 大1個 (200g) |
| 赤玉ねぎ | ½個 (60g) |
| ピーマン | 3個 (60g) |
| 赤パプリカ | ¼個 (30g) |
| 桜えび | 大さじ2 |
| にんにく (みじん切り) | 1片 |
| 赤唐辛子 (種を除いて小口切り) | 1本 |
| サラダ油 | 大さじ2 |

【A】

| | |
|-------|-------|
| ナンプラー | 大さじ1½ |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

【目玉焼き】

| | |
|------|----|
| 卵 | 4個 |
| サラダ油 | 適量 |

【つけ合わせ】

| | |
|--------------|------|
| トマト (くし形切り) | 1~2個 |
| きゅうり (斜め薄切り) | 1本 |
| ライム (くし形切り) | 1個 |