



インドネシア共和国

ガドガド

コクのあるソースがおいしい!
バナナの葉に盛りつけるとより本格的な雰囲気
に。



栄養成分 1人分

エネルギー	351kcal
たんぱく質	18.6g
カルシウム	194mg
食塩相当量	1.1g

材料 4人分

【ソース】

ピーナッツバター (無糖)	100g
ココナッツミルク	大さじ4
砂糖、レモン汁	各大さじ1
ナンプラー	小さじ2
豆板醤	小さじ1
にんにく (すりおろし)	½片

さやいんげん	12本
キャベツ (一口大に切る)	4~5枚 (350g)
厚揚げ	1枚 (200g)
もやし	1袋 (200g)
トマト	大1個 (200g)
ゆで卵	2個

作り方

- 1 【ソース】を作ります。材料をボウルに入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせます。
- 2 鍋に湯をたっぷり沸かし、さやいんげん、キャベツ、もやしの順にそれぞれ茹で、ざるに上げて湯を切ります。最後に厚揚げを入れて1分ほど茹でて油抜きします。
- 3 さやいんげんは4cm長さに切り、厚揚げ、トマト、ゆで卵は食べやすく切ります。
- 4 キャベツ、もやし、さやいんげんをさっと混ぜて器に盛り、残りの具材をのせて①のソースをかけます。

✓ ソースのピーナッツバターはチャンクタイプ(粗びきのピーナッツが入ったもの)を使うと歯ごたえが楽しめます。