



タイ王国

カオニヤオ・マムアン

ココナッツの甘い風味とジューシーなマンゴーの組み合わせがおいしい!



栄養成分 1人分

エネルギー	403kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	35mg
食塩相当量	0.1g

材料 4人分

【生地】

もち米	1合
水	180ml※
サラダ油	小さじ1
マンゴー	2個

【A】

ココナッツミルク	1カップ
砂糖	50g
塩	ひとつまみ

【B】

片栗粉	大さじ½
水	大さじ1

※もち米を炊くときの水の分量は「おこわ」の水加減にしてもよい。

作り方

- 1 もち米はさっと洗って水気をよく切り、炊飯器の内釜に入れます。分量の水を注ぎ、サラダ油を加えて普通に炊きます。
- 2 鍋に【A】を入れてよく混ぜ、中火にかけて温めます。
- 3 炊き上がった①に②を大さじ3加えて混ぜ、10分ほどおきます。
- 4 残った②を再び火にかけ、【B】の混ぜた水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めて冷まします。
- 5 マンゴーは皮をむいて果肉を削ぎ取り、食べやすく切ります。③とともに器に盛り、④のソースをかけます。