

FAIR 世界の料理教室 ~ インドネシア料理編 ~

2002年6月22日(土) 会場:西公民館調理室

講師 アンキー クルフィアンティ さん (インドネシア ジャカルタ出身です。)

本日のレシピ

グレーアヤム

材 料: (4人前)

鶏肉(モモ) 8コ ジャガイモ 4コ(小さく切る) トマト 1コ(大きい)

調味料: (4人前)

にんにく 1コ(おろし) 玉ねぎ 1/4コ(みじん切り) ココナツミルク 3さじ

セロリ 2本 塩 少々 ターメリック 1さじ

作り方:

1. 鶏肉はやわらかくなるまで煮る。
2. ジャガイモを炒める(5分)。それから玉ねぎとにんにくも入れて、一緒に炒める。
玉ねぎとにんにくのかおりが出たらトマトも入れる。
3. やわらかくなった鶏肉もジャガイモのなべにいれて混ぜる。最後は溶かしたターメリックとココナツミルクを入れて、5分位煮る。
4. できあがったカレーの上にセロリをのせる。

バナナフライ

材 料:(4人前)

バナナ 4本 小麦粉 5さじ ミルク 4さじ 水 少々

塩 少々 油

作り方:

1. バナナは2つに切る。
2. 材料を全部混ぜて、油で揚げる。