

ナシゴレン



料理特徴

エスニック料理の中でも人気のお米料理であるナシゴレンも、ナンプラーをベースに本格的な味に仕上げる出来ます。

材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ご飯	400g	卵	2個
鶏もも肉	80g	サラダ油	4g
玉ねぎ	50g	トマト	45g
にんにく	16g	キュウリ	30g
ピーマン	30g	豆板醤	適量
サラダ油	8g		
ナンプラー	35g		
秋田の魚醤 いさだ	6g		
砂糖	15g		
塩コショウ	適量		

作り方

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎ・にんにくは薄切り、ピーマンは粗みじん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんにくを強火で炒める。
 - ③鶏肉を加えて火が通ったら、ナンプラー・秋田の魚醤 いさだ・砂糖を加える。
 - ④ピーマン・ご飯を加え、塩コショウで味を調え器に盛る。
 - ⑤別のフライパンにサラダ油を熱して目玉焼きを作り、くし切りにしたトマト・薄切りにしたキュウリと一緒に④に盛り付けて出来上がり。
- ※お好みで豆板醤を混ぜても美味しくお召し上がりいただけます。